ਇਕ ਤ੍ਰਿਹਾਈ ਦੁੱਧ, ਪਾਣੀ ਆਦਿਕ ਪਤਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਭਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਰਿਹਾ ਇਕ ਤ੍ਰਿਹਾਈ, ਸੋ ਉਸਨੂੰ ਖਾਲੀ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਤਿਹਾਈ ਖਾਲੀ ਰਖਣ ਨਾਲ ਕਈ ਲਾਭ ਹਨ। ਇਕ ਤਾਂ ਇਹ ਕਿ ਸਾਹ ਸੁਖਾਲਾ ਆਉਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦੂਜੇ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਪਿਛੋਂ ਹੋਰ ਜੇਕਰ ਦੁੱਧ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ਜਗ੍ਹਾ ਖਾਲੀ ਹੋਣ ਨਾਲ ਹੀ ਉਹ ਪੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਰਥਾਤ ਦੋ ਤਿਹਾਈ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਉਹ ਦੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਜੋ ਕਿ ਬੇਹੱਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮ੍ਰਿਯਾਦਾ ਨਾਲ ਖਾਧੀ ਹੋਈ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਪਛਾਣ !

ਮ੍ਰਿਯਾਦਾ ਦਾ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਪਿਛੋਂ ਉਸਦੀਆਂ ਵਖੀਆਂ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਤਰਾਂ ਦਾ ਦਰਦ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀਪਨ ਅਤੇ ਰੁਕਾਵਟ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਪਾਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਟਣ ਦਾ ਦਰਦ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤਾ ਭਾਰ ਨਾ ਮਲੂਮ ਹੋਵੇ। ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਹੋਵੇ, ਭੁੱਖ ਅਤੇ ਤ੍ਰੇਹ ਜਾਂਦੀ ਰਹੇ। ਉੱਠਣ, ਬੈਠਣ, ਤੁਰਨ, ਫਿਰਨ, ਹੱਸਣ ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਸੁਖ ਮਲੂਮ ਹੋਵੇ। ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਰੋਟੀ ਪਚ ਜਾਣ ਪਿੱਛੋਂ ਭੁੱਖ ਲੱਗੇ। ਬਲ, ਰੰਗ ਅਤੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਮਲੂਮ ਹੋਵੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਹੋਣ ਨਾਲ

ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖੁਰਾਕ ਮ੍ਰਿਯਾਦਾ ਦੀ ਖਾਧੀ ਗਈ ਹੈ ॥

ਅਮਾਤ੍ਰਾ ਦੇ ਔਗਣ !

ਅਮਾਤ੍ਰਾ ਅਰਥਾਤ ਬੇ ਵਜ਼ਨੀ ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਦੇ ਦੋ ਭੇਦ ਹਨ। ਉਹ ਦੋ ਤਰਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇੱਕ ਹੀਨ ਮਾਤ੍ਰਾ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਅਧਿਕ ਮਾਤ੍ਰਾ।

ਹੀਨ ਮਾਤ੍ਰਾ ਦੇ ਲੱਖਣ !

ਹੀਨ ਮਾਤ੍ਰਾ ਅਰਥਾਤ ਲੋੜ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਨਾਲ ਬਲ, ਰੰਗ ਅਤੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਦਾ ਘਾਟਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਨਾਂ ਹੋਣ ਦੇ ਸਿਵਾ ਉਦਾਵਰਤ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਉਮਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਓਜ ਧਾਤੂ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਨ, ਬੁੱਧੀ ਅਤੇ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਸਿਥਲ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਾਰ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬੇਰੌਣਕੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਵਾਤ ਦੇ ਅੱਸੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਅਧਿਕ ਮਾਤ੍ਰਾ ਦੇ ਲੱਖਣ !

ਵੈਦਕ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ ਦੇ ਬਹੁਤ ਕਰਕੇ ਸਾਰੇ ਅਚਾ-ਰਯਾਂ ਦੀ ਰਾਇ ਹੈ ਕਿ ਮਾਤ੍ਰਾ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਨਾਲ ਵਾਤ, ਪਿੱਤ, ਕਫ,ਇਹ ਤਿੰਨੇ ਦੋਸ਼ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਗੜਨ ਪੁਰ ਫੇਰ ਅਰੋਗਤਾ ਕਦੇ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਰੇਹ ਸਕਦੀ।

ਦੋਸ਼ਾਂ ਦੇ ਵਿਗੜਨ ਦਾ ਕਾਰਨ

ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਪਹਿਲੇ ਖੁਰਾਕ ਦੀਆਂ ਕਰੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਪੇਟ ਨੂੰ ਖੂਬ ਠੋਕ ਕੇ ਭਰ ਲਵੇ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਜਗ੍ਹਾ ਪਾਣੀ ਆਦਿਕ ਪਤਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸੰਘ ਤਕ ਭਰ ਲਵੇ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਆਮਾਸ਼ਯ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਤਿੰਨੇ ਦੋਸ਼ (ਵਾਤ, ਪਿੱਤ, ਕਫ) ਅਜੇਹੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਦੁਖੀ ਹੋਕੇ ਝਟ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤਿੰਨੇ ਦੋਸ਼ ਵਿਗੜਕੇ ਉਸ ਬਿਨਾਂ ਪਚੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਢੇਰ ਦਾ ਆਸਰਾ ਲੈਕੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਗੁੜਗੁੜ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਉਪਰੋਂ ਹੇਠੋਂ ਬਾਹਰ ਕਢ ਮਾਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਫੇਰ ਆਪੋ ਆਪਣੇ ਸੁਭਾਵਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਵਖੋ ਵਖਰੇ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ॥

ਤਿੰਨਾਂ ਦੋਸ਼ਾਂ ਦੇ ਵੱਖੋ ਵੱਖ ਉਪੱਦ੍ਰਵ

ਅਮਾਤ੍ਰਾ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨੇ ਦੋਸ਼ ਵਿਗੜਕੇ ਵਾਤ-ਸੂਲ, ਅਫਾਰਾ, ਦੇਹ ਦਾ ਟੁਟਣਾ, ਮੂੰਹ ਦਾ ਸੁੱਕਣਾ, ਮੂਰਛਾ, ਭੁੱਲ ਦਾ ਹੋਣਾ, ਅਗਨੀ ਦੀ ਵਿਸ਼ਮਤਾ (ਕਦੇ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣੀ ਅਤੇ ਕਦੇ ਨਾ ਲਗਣੀ, ਕਦੇ ਰੋਟੀ ਛੇਤੀ ਪਚ ਜਾਣੀ ਕਦੇ ਦੇਰ ਨਾਲ) ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਵਿਚ ਸੰਕੋਚਨ ਅਤੇ ਸਤੰਭਨ ਆਦਿ ਉਪੱਦ੍ਰਵ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਿੱਤ ਦੋਸ਼-ਤਾਪ, ਦਸਤ, ਪੇਟ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਜਲਨ, ਤ੍ਰੇਹ, ਨਸ਼ਾ, ਭੁੱਸ ਅਤੇ ਬਕਵਾਸ ਆਦਿ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਕਫ-ਉਬਕਾਈ, ਅਰੁਚੀ, ਰੋਟੀ ਦਾ ਨਾ ਪਚਣਾ

ਠੰਢ ਦਾ ਤਾਪ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰੀ ਪਨ ਆਦਿਕ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ।

ਪੇਟ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਮੂਲ ਕਾਰਣ!

ਕੇਵਲ ਇਹੋ ਗਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਨਾਲ ਹੀ ਆਮ (ਕੱਚਾ ਰਸ) ਦੂਸ਼ਤਿ ਹੋਕੇ ਪੇਟ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ, ਸਗੋਂ ਭਾਰਾ, ਰੁੱਖਾ, ਠੰਢਾ, ਸੁੱਕਾ, ਬੇਹਾ, ਬੁੱਸਿਆ, ਭਾਰੀ ਅਤੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲੋਂ ਵਿਰੁੱਧ ਗੁਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਭੀ ਵਿਗਾੜ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ,ਮੋਹ, ਈਰਖਾ, ਲੱਜਾ, ਸ਼ੋਕ, ਮਨ ਦਾ ਉਦ੍ਵੇਗ ਭਾਵਾਂ ਭੋਲ ਅਤੇ ਡਰ ਨਾਲ ਘਬਰਾਏ ਹੋਏ ਮਨ ਨਾਲ ਜੋ ਅੰਨ ਪਾਣੀ ਖਾਧਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਭੀ ਵਿਗਾੜ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਜ਼ਮੇਂ ਦੇ ਵਿਗੜਨ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਹੈਜ਼ਾ ਭੀ ਇਸੇ ਤੋਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵੇਗ ਰੋਕਣ ਦੇ ਉਪੱਦ੍ਰਵ!

ਵੇਗ ਅਨੇਕ ਹਨ। ਜੇਹਾਕੁ-ਮੂਤ,ਮੈਲਾ, ਵੀਰਯ, ਅਪਾਨ ਵਾਯੂ (ਪੱਦ) ਉਲਟੀ, ਛਿਕ, ਡਕਾਰ,ਉਬਾਸੀ, ਭੁਖ,ਤੇਹ, ਹੰਝੂ (ਅਥਰੂ) ਨੀਂਦ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੇਗਾਂ ਨੂੰ (ਜਦੋਂ ਹਾਜਤ ਹੋਵੇ) ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਰੋਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੇਗਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਨਾਲ ਜੋ ੨ ਉਪੱਦ੍ਰਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੰਛੇਪ ਵਰਣਨ ਭੀ ਇੱਥੇ ਕਰ ਦੇਣਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪਸ਼ਾਬ ਰੋਕਣ ਦੇ ਰੋਗ

ਪਸ਼ਾਬ ਦੇ ਰੋਕਣ ਨਾਲ ਵਸਤੀ (ਧੁੰਨੀ ਹੇਠ) ਅਤੇ ਮੂਤ੍ਰਾਸ਼ੇ ਵਿਚ ਸੂਲ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮੂਤ੍ਰ ਵਡੇ ਕਸ਼ਟ ਨਾਲ ਉਤਰਦਾ ਹੈ, ਉਸਦੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਦਰਦ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮੂਤ੍ਰ ਦੇ ਵੇਗ ਨੂੰ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਰੋਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਸੁਚੇਤਾ ਰੋਕਣ ਦੇ ਰੋਗ

ਸੁਚੇਤੇ ਦੀ ਹਾਜਤ ਹੋਯਾਂ ਭੀ ਜੇਹੜੇ ਲੋਕ ਟੱਟੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ ਅਤੇ ਧਰਨਾ ਮਾਰਕੇ ਬੈਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਇਸਤੋਂ ਭੀ ਕਈ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੇਹਾਕੁ-ਪੇਟ ਵਿਚ ਦਰਦ, ਸਿਰ ਵਿਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਗਰਮੀ, ਅਪਾਨ ਵਾਯੂ ਅਤੇ ਝਾੜੇ ਦਾ ਅੰਦਰ ਸੁੱਕ ਜਾਣਾ, ਪਿੰਨੀਆਂ ਵਿਚ ਦਰਦ, ਅਤੇ ਅਫਾਰਾ। ਇਸ ਲਈ ਝਾੜੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਭੀ ਨਹੀਂ ਰੋਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਵੀਰਯ ਰੋਕਣ ਦੇ ਰੋਗ

ਇਸ ਦੇ ਰੋਕਣ ਨਾਲ ਇੰਦ੍ਰੀ ਅਤੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਸੂਲ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਆਕੜਨ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਕਲੇਜੇ ਵਿਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਮੂਤ੍ਰ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹ। ਧੰਨ ਹਨ ਓਹ ਜੀਵਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਬ੍ਰਿਤੀਆਂ ਉਤਪੰਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ।

—o—

ਅਪੈਾਨ ਵਾਯੂ (ਪੱਦ ਵੈਕਾ) ਰੋਕਣ ਦੇ ਰੋਗ

ਅਪਾਨ ਵਾਯੂ ਦਾ ਰੋਕਣਾ ਭੀ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ । ਇਸਦੇ ਰੋਕਣ ਨਾਲ ਵਾਤ, ਮੂਤ੍ਰ ਅਤੇ ਝਾੜਾ ਰੁਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਪੇਟ ਵਿਚ ਅਫਾਰਾ, ਸੂਲ, ਸੁਸਤੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਭੀ ਕਿੰਨੇ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵਾਯੂ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਤੋਂ ਹੋਰ ਭੀ ਕਿੰਨ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਉਲਟੀ (ਉਪਰਛਲ, ਕੈ) ਰੋਕਣ ਦੇ ਰੋਗ

ਉਲਟੀ ਰੋਕਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਖਾਰਸ਼, ਪਿੱਤ, ਅੰਨ ਵਿਚ ਅਰੁਚੀ, ਛਾਈਆਂ, ਸੋਜ, ਛਪਾਕੀ, ਪਾਂਡੂ ਰੋਗ, ਤਾਪ, ਕੋੜ੍ਹ ਅਤੇ ਚਮੜੇ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਿੰਨੀਆਂ ਹੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਛਿੱਕ ਰੋਕਣ ਦੇ ਰੋਗ

ਛਿੱਕ ਦੇ ਵੇਗ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਨਾਲ ਗਲੇ ਦੀਆਂ ਨਾਸਾਂ ਜਕੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਸਿਰ ਵਿਚ ਦਰਦ, ਜ਼ੁਕਾਮ, ਅੱਧੇ ਸਿਰ ਦੀ ਪੀੜ ਅਤੇ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਵਿਚ ਨਿਰਬਲਤਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਡਕਾਰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਰੋਗ

ਡਕਾਰ ਰੋਕਣ ਨਾਲ ਹਿਡਕੀ, ਖੰਘ, ਅਰੁਚੀ, ਕੰਬਣੀ, ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀਪਨ ਆਦਿ ਉਪੱਦ੍ਰਵ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਸਲਈ ਡਕਾਰ ਦੇ ਵੇਗਨੂੰ ਭੀ ਨਹੀਂ ਰੋਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਉਬਾਸੀ ਰੋਕਨ ਦੇ ਰੋਗ

ਉਬਾਸੀ ਰੋਕਣ ਨਾਲ ਦੇਹ ਝੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੱਥ ਪੈਰ ਜਕੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਨਾੜਾਂ ਸੁੰਗੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਉਬਾਸੀ ਨੂੰ ਭੀ ਨਹੀਂ ਰੋਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਭੁੱਖ ਰੋਕਣ ਦੇ ਰੋਗ

ਜਦ ਭੁੱਖ ਲੱਗੇ ਤਦੋਂ ਹੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਭੁੱਖ ਰੋਕਣ ਨਾਲ ਭੀ ਅਨੇਕਾਂ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਭੁੱਖ ਰੋਕਣ ਨਾਲ ਦੁਬਲਾ ਪਨ, ਰੰਗ ਦਾ ਵਿਗੜ ਜਾਣਾ, ਅਰੁਚੀ ਅਤੇ ਭ੍ਰਮ ਇਹ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਤ੍ਰੇਹ ਰੋਕਣ ਦੇ ਰੋਗ

ਤ੍ਰੇਹ (ਪਜ਼ਾਸ) ਰੋਕਣ ਨਾਲ ਸੰਘ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ਕੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸਤੋਂ ਬੋਲਾਪਨ, ਥਕਾਵਟ, ਸ੍ਵਾਸ (ਦਮਾਂ) ਅਤੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੋਣ ਲਗਦਾ ਹੈ।

ਹੰਝੂਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਰੋਗ

ਅੱਥਰੂ ਅਰਥਾਤ ਹੰਝੂਆਂ ਦੇ ਰੋਕਣ ਨਾਲ ਜ਼ੁਕਾਮ, ਨੇਤ੍ਰ ਰੋਗ, ਹਿਰਦੇ ਦੇ ਰੋਗ ਅਤੇ ਅੰਨ ਵਿਚ ਅਰੁਚੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹੰਝੂਆਂ ਦੇ ਵੇਗ ਨੂੰ ਭੀ ਨਹੀਂ ਰੋਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇਹੜੇ ਲੋਕ ਰੋਂਦੇ ਬਾਲਕ ਨੂੰ ਇਕ ਦਮ ਚੁਪ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਰੋਣ ਦੇ ਵੇਗ ਨੂੰ ਇਕ ਦਮ ਰੋਕ ਦੇਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਭੀ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ। ਇਕ ਦਮ ਚੁਪ ਕਰਾਉਣ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਜੇਹੜਾ ਖਰਾਬ ਪਾਣੀ ਆਯਾ ਹੋਯਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ

ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਰੁਕਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਜੇਹੜੇ ਲੋਕ ਹਠ ਕਰਕੇ ਰੋਂਣ ਨੂੰ ਰੋਕਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦ ਨੇਤ੍ਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਰੋਗ ਉਤਪੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਨੀਂਦ ਰੋਕਨ ਦੇ ਰੋਗ

ਨੀਂਦ ਦੇ ਰੋਕਣ ਨਾਲ ਉਬਾਸੀਆਂ, ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਟੁਟਣਾ, ਸਿਰ ਦੇ ਰੋਗ, ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀਪਨ ਆਦਿਕ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਨੀਂਦ ਦਾ ਰੋਕਣਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ।

ਕਰਨ ਯੋਗ ਕੰਮ

ਆਯੁਰਵੇਦ ਦੇ ਮਤ ਅਨੁਸਾਰ ਹੁਣ ਅਸੀ ਕਰਤੱਵਜ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਕੁਝ ਵਰਣਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਚਰਕ ਦੇ ਸੂਤ੍ਰਸਥਾਨ ਦੇ ਅੱਠਵੇਂ ਅਧਜਾਯ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਾ ਕਰਨ ਜੋਗ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਬਾਬਤ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਸੀ ਉਸੇ ਦਾ ਸਾਰ ਇਥੇ ਥੋੜੇ ਵਿੱਚ ਲਿਖਦੇ ਹਾਂ।

ਦੇਵਤਾ, ਗੁਰੂ ਵਿਦਵਾਨ ਬ੍ਰਾਹਮਣ, ਗਊ, ਬ੍ਰਿਧ, ਸਾਧੂ, ਮਹਾਤਮਾਂ, ਆਗੂ, ਭਲੇ ਸਿਧ, ਅਤੇ ਅਚਾਰਯ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਵੇਰੇ ਅਤੇ ਸੰਧਜਾ ਨੂੰ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਹੋ ਜਪੁ, ਪਾਠ, ਨਿੱਤ ਨੇਮ ਕਰਨਾ, ਹੱਥਾਂ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਰੱਖਣਾ, ਕਪੜੇ ਸਾਫ ਰਖਣੇ, ਸੁਗੰਧੀਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ, ਭਲੇਮਾਨਸਾਂ ਵਰਗੀ ਪੁਸ਼ਾਕ ਰੱਖਣੀ, ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵੇਲੇ ਕੰਘਾ

ਫੇਰਨਾ, ਸਿਰ, ਕੰਨ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਤੇਲ ਮਲਨਾ, ਆਏ ਹੋਏ ਅਭਯਾਗਤ, ਪਰਾਹੁਣੇ, ਪਰਦੇਸੀ ਦਾ ਸਤਕਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਅੰਨ ਪਾਣੀ ਛਕਾਉਣਾ, ਦੀਨ ਦੁਖੀਆਂ ਦਾ ਉਪਕਾਰ ਕਰਨਾ, ਉੱਤਮ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਦੇਸ ਦਾ ਭਲਾ ਹੋਵੇ ਦਾਨ ਕਰਨਾ, ਸਮਾਂ ਦੇਖਕੈ ਮਿੱਠੀ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਗੱਲ ਬੋਲਣੀ, ਇੰਦ੍ਰੀ ਜਿਤ ਰਹਿਣਾ, ਧਰਮ ਕਰਨਾ, ਆਪਣੀ ਉੱਨਤੀ ਦੇ ਹਰ ਵੇਲੇ ਉਪਾ ਸੋਚਣੇ, ਨਿਸਚਿੰਤ, ਨਿਰਭਉ, ਬੁਧਵਾਨ, ਲੱਜਾਵਾਨ, ਉਤਸ਼ਾਹੀ, ਹਰੇਕ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਹੁਸ਼ਿਆਰ, ਖਿਮਾਂਵਾਨ, ਦਯਾਵਾਨ, ਧੀਰਜ-ਵਾਨ, ਨਿਮ੍ਰਤਾਵਾਨ ਹੋਕੇ ਰਹਿਣਾ, ਬੁੱਧੀ ਅਤੇ ਵਿੱਦਯਾ ਵਿੱਚ ਵਡੇ ਲੋਕਾਂ ਤਥਾ ਮਹਾਤਮਾ ਪੁਰਖਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨੀ, ਛਤ੍ਰੀ, ਜੁੱਤੀ ਹਮੇਸ਼ ਰੱਖਣੀ, ਅਗੇ ਪਿਛੇ ਦੇਖਕੇ ਤੁਰਨਾ, ਕ੍ਰੋਧੀ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਕ੍ਰੋਧ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦਾ ਉਪਾ ਕਰਨਾ, ਡਰੇ ਹੋਏ ਦਾ ਡਰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ, ਦਰਿਦ੍ਰੀ ਕੰਗਾਲਾਂ ਉੱਤੇ ਦਯਾ ਕਰਨੀ, ਪ੍ਰਤਗਯਾ (ਪ੍ਰਣ ਇਕਰਾਰ) ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ, ਦੂਜੇ ਆਦਮੀ ਦੇ ਕਰੜੇ ਵਚਨ ਨੂੰ ਸਹਾਰਨਾ, ਆਪਣੇ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਝਟ ਰੋਕਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰਨਾ, ਰਾਗ ਦ੍ਵੈਸ਼ ਦੇ ਕਾਰਣਾਂ ਨੂੰ ਮਨ ਵਿੱਚੋਂ ਦੂਰ ਕਰ ਦੇਣਾ ਤੇ ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਹੋ ਸੱਕੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੈਰੀ ਬਣਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਨਾ ਦੇਵਣਾ ਤੇ ਵੈਰ ਭਾਵ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸੱਜਣ ਬਣਾਨ ਦਾ ਉੱਦਮ ਕਰਨਾਂ, ਪਰ ਸਦਾ ਖਬਰਦਾਰ ਚੁਸਤ ਰਹਿਣਾ। ਸਦਾ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਪਾਠ, ਅਭ੍ਯਾਸ, ਉੱਤਮ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦਾ ਪੜ੍ਹਨ ਪੜ੍ਹਾਨ, ਭਲੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ

ਸੰਗਤ ਇਤ ਆਦਿਕ ਕੰਮ ਨਿਤ ਕਰਨ ਜੋਗ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਸੁਖੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਾਂ ਕਰਨ ਜੋਗ ਕੰਮ !

ਝੂਠ, ਚੋਰੀ, ਪਰਾਈ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਬੁਰੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਦੇਖਣਾ, ਦੂਜੇ ਦੇ ਧਨ ਉੱਤੇ ਲਾਲਚ ਕਰਨਾ, ਵੈਰ ਕਰਨਾਂ, ਨਿੰਦਿਆ ਕਰਨੀ, ਅਧਰਮੀ ਅਤੇ ਰਾਜ ਦ੍ਰੋਹੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ, ਖਰਾਬ ਸਵਾਰੀ ਉੱਤੇ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਉੱਚੀ ਨੀਵੀਂ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿਚ ਆਉਣਾ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਉੱਠਣਾ ਬੈਠਣਾ, ਉੱਚੇ ਨੀਵੇਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਮੰਜੇ ਉੱਤੇ ਸਉਣਾ, ਪਹਾੜਾਂ ਦੀਆਂ ਭਿਆਨਕ ਚੋਟੀਆਂ ਉੱਤੇ ਬੇ ਧਿਆਨ ਘੁੰਮਣਾ, ਬਿਛਾਂ ਉੱਤੇ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਪਾਣੀ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਧਾਰ ਵਿਚ ਨ੍ਹਾਉਣਾ, ਕਿੱਕਰ ਦੇ ਬ੍ਰਿਛ ਹੇਠ ਪੈਰੋਂ ਨੰਗੇ ਜਾਣਾ, ਅੱਗ ਦੇ ਬਹੁਤ ਨੇੜੇ ਬੈਠਣਾ, ਬਹੁਤ ਖਿੜ ਖਿੜ ਕਰਕੇ ਦੰਦ ਕੱਢਕੇ ਹੱਸਣਾ, ਬਿਨਾਂ ਮੂੰਹ ਢੱਕੇ ਦੇ ਉਬਾਸੀ ਲੈਣੀ, ਨੱਕ ਖੁਰਚਣਾ, ਦੰਦ ਪੀਹਣੇ, ਨਹੁੰ ਤੋੜਨੇ, ਹੱਡੀਆਂ ਕੁਟਣੀਆਂ, ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ ਲੀਕਾਂ ਖਿਚਣੀਆਂ, ਕੱਖ ਤੋੜਨੇ, ਬੇਮਤਲਬ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਡਲੇ ਤੋੜਨੇ, ਸੂਰਜ ਚੰਦ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ, ਰਾਤਨੂੰ ਸੁੰਞੇ ਘਰ ਵਿਚ ਅਕੱਲੇ ਸੌਣਾ, ਪਾਪੀ ਮਿੱਤ੍ਰ, ਇਸਤ੍ਰੀ, ਅਤੇ ਨੌਕਰ ਦਾ ਰੱਖਣਾ, ਚੰਗੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨਾਲ ਵੈਰ ਕਰਨਾਂ, ਨੀਚਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਕਰਨੀ, ਬੁਰੇ ਆਦਮੀ ਦਾ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨਾ, ਦੁਸ਼ਟ ਮਨੁਖ ਦਾ ਆਸਰਾ ਲੈਣਾ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਡਰਾਉਣਾਂ, ਬਹੁਤਾ ਸੌਣਾ, ਬਹੁਤ ਜਾਗਣਾ, ਬਹੁਤ ਨ੍ਹਾਉਣਾ, ਬਹੁਤ ਖਾਣਾ,

ਬਹੁਤ ਪੀਣਾ, ਸੱਪ ਆਦਿਕ ਹਿੰਸਕ ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਪਾਸ ਜਾਣਾ, ਸਾਹਮਣੇ ਦੀ ਧੁੱਪ ਅਤੇ ਪੌਣ ਵਿੱਚ ਸੌਣਾ, ਤ੍ਰੇਲ ਅਤੇ ਹਨੇਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ, ਖਾਹ ਮਖਾਹ ਬਿਨਾਂ ਵਿਚਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਝਗੜਾ ਕਰਨਾ, ਰੋਟੀ ਖਾ ਕੇ ਬਿਨਾ ਹੱਥ ਮੂੰਹ ਧੋਏ ਦੇ ਕਿਧਰੇ ਜਾਣਾ, ਮੁੜ੍ਹਕੇ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਸੁੱਕੇ ਨ੍ਹਾਉਣਾ, ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਸਰੀਰ ਉਤੇ ਰੱਖਣੇ (ਪਾਉਣੇ), ਕੇਸਾਂ ਨੂੰ ਫੜਕੇ ਖਿੱਚਣਾ, ਇਤਆਦਿਕ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਮਤਲਬ ਇਹ ਕਿ ਨਾਂ ਕਰਨ ਜੋਗ ਕੰਮ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸੁਖ ਹੈ।

ਅਰੋਗ ਰਹਿਣ ਦੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਨਿਯਮ!

ਰਾਤੀ ਦਹੀ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਸੁੱਕੇ ਸੱਤੂ ਨਹੀਂ ਫੱਕਣੇ ਚਾਹੀਦੇ, ਰਾਤੀਂ ਸੱਤੂ ਨਹੀਂ ਪੀਣੇ ਚਾਹੀਦੇ, ਰੋਟੀ ਉੱਤੋਂ ਰੋਟੀ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਬਿਨਾਂ ਚਿੱਥੇ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਸਰੀਰ ਵਿੰਗਾ ਕਰਕ ਛਿੱਕਣਾ, ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਪੀਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ, ਮਲ ਮੂਤ੍ਰ ਦੇ ਵੇਗ ਆਇਆਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਪਹਿਲੇ ਵੇਗਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਫੇਰ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਵੇਗ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਕਰਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਜੀ ਹੀ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਨਹੀਂ ਲਗੇਗਾ, ਜੇ ਲਗਿਆ ਤਾਂ ਕੰਮ ਵਿਗੜ ਜਾਵੇਗਾ। ਦੂਜੇ ਵੇਗ ਰੋਕਣ ਨਾਲ ਜੋ ਰੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦੁੱਖ ਸਹਾਰ ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਪਹਿਲੇ ਆਏ ਹੋਏ ਵੇਗਾਂ ਨੂੰ

ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਫੇਰ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਨਿਰਾਦਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਉਸਨੂੰ ਨਿਸਪ੍ਰਯੋਜਨ ਗੁੱਝੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਭੀ ਦੱਸਣੀਆਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ, ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਦੂਰ ਭੀ ਨਹੀ ਰਹਿਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ॥

ਅੰਮ੍ਰਤ ਵੇਲੇ ਤੇ ਸੰਧਿਆ ਵੇਲੇ ਰੋਟੀ ਖਾਣੀ, ਮੈਥਨ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਦਿਨ ਛਪਨ ਵੇਲੇ ਪੋਥੀ ਨਹੀਂ ਪੜ੍ਹਨੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਬਾਲਕ, ਬੁਢੇ, ਮੂਰਖ, ਲੋਭੀ ਅਤੇ ਨਪੁੰਸਕ ਨਾਲ ਕਦੇ ਮਿਤ੍ਰਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਬੁਰੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਮਨ ਨਹੀਂ ਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤ ਕਿਸੇ ਦਾ ਨਿਰਾਦਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਅਭਿਮਾਨੀ ਨਹੀਂ ਬਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਬੁੱਢੇ ਮਨੁੱਖ, ਰਾਜਾ, ਗੁਰੂ ਅਤੇ ਬਹੁਤੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨਾਲ ਵੈਰ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਣ ਚਾਹੀਦਾ। ਭਰਾ, ਭਾਈ, ਨੌਕਰ, ਚਾਕਰ ਕੁਵੇਲੇ ਸਹਾਯਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਨਿਰਾਦਰ ਕਰਕੇ ਉਸਨੂੰ ਘਰੋਂ ਨਹੀਂ ਕੱਢਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਵਿਚਾਰ ਸੋਚ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਕੁਝ ਕੰਮ ਭੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਵਿਚਾਰੇ ਕੋਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਹੱਥੋਂ ਨਹੀਂ ਜਾਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਨਹੀਂ ਹੋਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਚੰਚਲ ਮਨ ਦੀ ਚੰਚਲਤਾਈ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਕ੍ਰੋਧ ਅਤੇ ਸ਼ੋਕ ਨੂੰ ਰੋਕਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੋਕ ਵਿੱਚ ਇਕ ਦਮ ਨਹੀਂ ਡੁਬ ਜਾਣਾ

ਚਾਹੀਦਾ। ਕੰਮ ਦੇ ਬਨ ਗਿਆਂ ਬਹੁਤੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਅਤੇ ਵਿਗੜ ਗਿਆਂ ਬਹੁਤ ਗਮੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਫਲ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲੇਗਾ। ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਤੇ ਸਦਾ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਨਿੰਦਿਆ ਯਾ ਨਿਰਾਦਰ ਨੂੰ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਨਿੱਤ ਕਰਮ ਤੇ ਨਿੱਤ ਨੇਮ ਵਲੋਂ ਕਦੇ ਆਲਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਬਿਨਾ ਬੁਲਾਏ ਕਿਸੇ ਦੀ ਗੱਲ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਹਰ ਵੇਲੇ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਜੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਪਰਉਪਕਾਰ, ਕਿਸੇ ਦੀ ਸੇਵਾ, ਜਾਂ ਕੌਮੀ ਭਲਾਈ ਦੇ ਕੰਮ ਵਾਸਤੇ ਕਦੇ ਆਲਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਜੇਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲਦਾ ਹੇ ਉਸਦੀ ਉਮਰ ਸੌ ਵਰ੍ਹੇ ਨਾਲੋਂ ਘਟ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸੱਕਦੀ ਵਧ ਭਾਵੇਂ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਸਿਆਣੇ ਪੁਰਖ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਸਦਾ ਉਪਮਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੀ ਧਰਤੀ ਵਿੱਚ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਜੱਸ ਖਿੱਲਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਧਰਮਾਤਮਾਂ ਮਨੁੱਖ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜੀਵਾਂ ਦਾ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦਾ ਭਾਈ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣਾ ਭਾਈ ਕਰਕੇ ਜਾਣਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਭ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਪਰ ਲਿਖੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਨ ਕਰਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਵਾ ਹੋਰ ਭੀ ਜਿੰਨੇ ਭਲੇ ਕੰਮ ਹਨ ਓਹ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਬੁਰੇ ਛੱਡਨੇ ਚਾਹੀਦ ਹਨ।

ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਸੁਰਮਾਂ ਪਾਉਣ ਦੇ ਗੁਣ !

ਸੁਰਮਾਂ ਪਾਉਣਾ ਨੇਤ੍ਰਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਭਵੰਦ ਹੈ, ਜਦ ਤਕ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਬਾਲਕ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਨੇਤ੍ਰਾਂ ਵਿਚ ਸੁਰਮਾਂ ਪੌਣ ਦੀ ਰੀਤ ਰਹੀਹੈ ਤਦ ਤੱਕ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਨਾਂ ਏਤਨੇ ਅੰਨ੍ਹੇ, ਨਾਂ ਏਤਨੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਤੇ ਨਾਂ ਹੀ ਏਤਨੇਂ ਮੋਤੀਆ ਬਿੰਦ ਦੇ ਰੋਗੀ ਸੁਣੇ ਦੇਖੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਜਦ ਤੋਂ ਏਹ ਰੀਤ ਸੁਰਮਾਂ ਪਾਵਨ ਦੀ ਹਟੀ ਤਦ ਤੋ ਹੀ ਏਹ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖ ਆਣ ਵਾਪਰੇ ਹਨ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੁਰਮਾਂ ਰੋਜ਼ ਨੇਮ ਨਾਲ ਨੇਤ੍ਰਾਂ ਵਿਚ ਪਾਯਾ ਜਾਵੇ। ਪੰਜਵੀਂ ਜਾਂ ਅੱਠਵੀਂ ਰਾਤ ਨੇਤ੍ਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਪਾਣੀ ਕਢਣ ਲਈ ਰਸੌਂਤ ਦਾ ਲੇਪ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸਤਰਾਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਕੋਈ ਵਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਤੇਜ ਸੁਰਮਾਂ ਦਿਨੇ ਕਦੇ ਨਹਾਂ ਪਾਉਂਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਪਾਣੀ ਨਿਕਲਣ ਕਰਕੇ ਨੇਤ੍ਰ ਕੋਮਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਸੂਰਜ ਦੀ ਧੁੱਪ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਮਾੜੀ ਹੈ। ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸੂਰਜ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਨਹੀਂ ਸਹਾਰ ਸਕਦੀਆਂ। ਇਸ ਲਈ ਸੁਰਮਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਪਾਉਂਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਸੋਨੇ ਦੇ ਗੈਹਣੇ ਤੇਲ, ਰੇਤ ਆਦਿਕ ਨਾਲ ਧੋਣ ਪਿੱਛੋਂ ਨਿਰਮਲ ਹੋਕੇ ਚਮਕਣ ਲਗਦੇ ਹਨ ਉੱਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਨੇਤ੍ਰ ਭੀ ਸੁਰਮਾਂ ਪਾਉਂਣ ਨਾਲ ਨਿਰ-ਮਲ ਹੋ ਕੇ ਚਮਕਣ ਲਗਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਭੀ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਦਾਤਣ ਕਰਨ ਦੇ ਗੁਣ !

ਇੱਕ ਸਿਆਣੇ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ ਕਿ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰੀ ਸਵੇਰੇ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਕੌੜੇ ਕਸੈਲੇ ਅਤੇ ਤਿੱਖੇ ਰਸ ਵਾਲੇ ਬ੍ਰਿਛ ਦੀ ਦਾਤਣ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਅੱਜ ਕੱਲ ਸਾਰੇ ਭਾਰਤ ਵਰਸ਼ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰੀ ਅਰਥਾਤ ਸਵੇਰੇ ਹੀ ਦਾਤਣ ਕਰਨ ਦਾ ਰਿਵਾਜ ਹੈ। ਓਹ ਭੀ ਬਹੁਤਾ ਪੁਰਖ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਸਭ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ। ਪਰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪੁਰਖ ਸਾਰੇ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਜ਼ਰੂਰ ਦਾਤਣ ਕਰਿਆ ਕਰਨ। ਦਾਤਣ ਇਸਤਰਾਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਸੂੜੇ ਨਾ ਛਿੱਲੇ ਜਾਣ। ਰੋਜ ਹਰੀ ਦਾਤਣ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਦੀ ਬਦਬੂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਸੁਧਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੀਭ, ਦੰਦ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਮੈਲ ਦੂਰ ਹੋਕੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਰੁਚੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿੱਕਰ ਅਤੇ ਫਲਾਹ ਦੇ ਬ੍ਰਿਛ ਦੀ ਦਾਤਣ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵਿਖਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਪਰਕਾਰ "ਵਿਖਾਂ ਦੀ ਚਿਕਿਤਸਾ" ਵਿਚ ਹੀ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਹਰ ਤਰਾਂ ਦੀ ਵਿਖ ਦੇ ਲਛਨ ਨਿਰਨੇ ਇਲਾਜ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਵਰਨਣ ਕੀਤੇ ਜਾਵਨਗੇ ਪਰ ਪਰਸੰਗ ਵਸ਼ ਇਥੇ ਦਿਨ ਚਰਯਾ ਵਿਚ ਭੀ ਲੋੜ ਅਨੁ-ਸਾਰ ਨਾਮ ਮਾਤਰ ਸੰਸਕਾਰ ਪਾ ਦੇਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪਰਤੀਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਹਿਰ ਅੰਨ, ਪਾਨ, ਦਾਤਨ,

ਵਟਣੇਂ, ਮਾਲਾ, ਵਸਤਰ, ਸਿਹਜਾ, ਅੰਜਨ ਆਦਿਕ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਹੀ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੀਖਯਾ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਸੋ ਸੰਛੇਪ ਮਾਤ੍ਰ "ਧਨੰਭ੍ਤਰ ਸੰਹਿਤਾ" ਕਲਪ ਸਥਾਨ ਦੇ ਲੇਖ ਅਨੁਸਾਰ ਅਸੀਂ ਇਥੇ ਵਰਨਣ ਕਰ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ॥

ਜ਼ਹਰ ਵਾਲੀ ਦਾਤਨ ਦੇ ਲੱਛਨ

ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਦੁਸ਼ਮਨ ਨੇ "ਦਾਤਨ" ਵਿਚ ਜ਼ਹਰ ਦਿਤਾ ਹੋਯਾ ਹੋਵੇ ਤਦ ਦਾਤਨ ਦੀ "ਕੂਚੀ" ਮੁਰਝਾਈ ਹੋਈ, ਬਦਰੰਗ ਅਤੇ ਬਿਖਰੀ ਜੇਹੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਅਜੇਹੀ ਦਾਤਨ ਮੁਖ ਵਿਚ ਪਾਵਨ ਤੇ ਜ਼ਬਾਨ ਦਾ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋਣਾ; ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਮੁਰਦਾ ਜੇਸਾ ਹੋਣਾ, ਹੋਠਾਂ ਦਾ ਫਟਨਾਂ, ਖਿਚੇ ਜਾਨਾ, ਗਲੇ ਦਾ ਰੁਕਣਾ, ਜ਼ਬਾਨ ਤਥਾ ਹੋਠਾਂ ਵਿਚ ਸੋਜ ਜਸੀ ਪਰਤੀਤ ਹੋਣੀ ਲਛਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਬੁਧੀਮਾਨ ਸੱਜਨ ਅਜੇਹੀ ਦਾਤਨ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਛੋੜਕੇ ਦੁਧ ਘੀ ਆਦਿਕ ਦੇ ਗਰਾਰੇ ਕਰ ਦੇਵੇ, ਯਾਦ ਰਹੇ ਕਿ ਕਦੇ ੨ ਅਚਾਨਕ ਕਿਸੇ ਐਸ ਜ਼ਹਰੀਲੇ ਬਿਰਛ ਦੀ "ਦਾਤਨ" ਹੋਵਨ ਤੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜ਼ਹਰ ਦੇਵਨ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਭੀ ਇਹ ਲਛਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਦਾਤਨ ਕਰਨ ਦੀ ਬਿਧੀ

ਬਾਰਾਂ ਅੰਗੁਲ ਲੰਬੀ ਦਾਤਨ ਅਤੇ ਛੋਟੀ ਅੰਗੁਲੀ (ਚੀਚੀ) ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਮੋਟੀ ਨਰਮ ਗੰਢ ਅਤੇ ਖੋੜਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਲਕੜੀ ਦੀ ਦਾਤਨ ਲੈਣੀ ਯੋਗ ਹੈ, ਇਕ ਸਿਰੇ ਵੱਲੋਂ 'ਕੂਚੀ' ਦੀ ਤਰਾਂ ਕਰਕੇ (ਚਿੱਥਕੇ)

ਫਿਰ ਇਕ ਇਕ ਦੰਦ ਮਸੂੜੇ ਬਚਾਕੇ ਘਿਸਕੇ ਸਾਫ ਕਰਨੀ, ਮਿੱਠੀ ਦਾਤਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਮਹੂਏ ਦੀ, ਚਰਪਰੀ "ਕਰਜੂਏ" (ਮੀਚਕੇ) ਦੀ, ਕੜਵੀ ਨਿੰਮ ਦੀ, ਕਸੈਲੀ "ਖੈਰ" (ਕਥ) ਦੀ, ਲਕੜੀ ਦੀ ਦਾਤਨ ਉੱਤਮ ਹੈ, ਤਥਾ ਪਰਬਲਤ ਬੰਬੂਲ (ਕਿਕਰ) 'ਫਲਾਹ" 'ਸੁਖਚੈਨ" ਦੀ ਦਾਤਨ ਚੰਗੀ ਹੈ, ਇਸ ਤਰਾਂ ਪਰਕਿਰਤਿ (ਸੁਭਾਵ) ਸਮਾਂ ਦੇਖ ਬੀਮਾਰੀ ਦਸ਼ ਕਾਲ ਆਦਿਕਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਅਕ, ਬੋਹੜ, ਕਰੇਜੂਆ; ਅੰਬ, ਧਰੇਕ, ਗੁਲਰ, ਬੇਰੀ, ਚੰਬਾ, ਸਰੀਂਹ, ਤਜਬਲ, ਅਨਾਰ, ਚੰਬੇਲੀ, ਹਾਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਆਦਿਕ ਲਕੜੀਆਂ ਦੀ ਦਾਤਨ ਕਰਨੀ ਲਿਖੀ ਹੈ, ਇਸਤਰਾਂ ਦਾਤਨ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਮੁਖ ਦੀ ਵਿਰਸਤਾ, ਮਲਿਨਤਾ ਦੁਰਗੰਧੀ ਆਦਿਕ ਮੁਖ ਦੇ ਰੋਗ ਇਸੇਤਰਾਂ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤਥਾ ਨਜ਼ਲੇ ਆਦਿਕ ਤੋਂ ਬਚਾਉ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਨੇਤਰਾਂ ਦੀ ਜੋਤ ਵਧਦੀ ਹੈ ਅੰਨ ਆਦਿਕ ਦੀ ਰੁਚਿ ਭਲੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਦਾਤਨ ਦੇ ਨਾਂ ਮਿਲਨ ਤਥਾ ਨਾਂ ਕਰ ਸਕਣ ਦੇ ਅਭਾਵ ਕਿਸੇ ਮੰਜਨ ਆਦਿਕ ਔਖਦੀ ਨਾਲ ਯਾ ਸੋਨੇ ਚਾਂਦੀ ਤਾਂਬੇ ਆਦਿਕ ਦੀ ਜਿਵੀ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਤੇ ਜਿਹਵਾ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ॥

ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਾਤਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ

ਜਿਸ ਪਰਾਨੀ ਦੇ ਗਲ ਤਾਲੂ ਹੋਠ ਜਿਹਵਾ (ਜੀਭ) ਤਥਾ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਵੇ ਓਹ ਦਾਤਨ ਨਾਂ

ਕਰੇ, ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਜਿਸਦੇ ਮੁਖ ਵਿਚ ਛਾਲੇ, ਚੋਵਨ ਸੋਜ ਹੋਵੇ ਦਮੇ ਖਾਂਸੀ ਉਲਟੀਆਂ ਵਾਲਾ ਰੋਗੀ, ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ, ਅਜੀਰਨ ਰੋਗ ਵਾਲਿਆਂ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ, ਹਿਚਕੀ, ਰਛਾ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਨਵਾਂ ਤਪ, ਹਿਰਦਯ ਰੋਗ, ਨੇਤਰਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਤਥਾ ਕੰਨ ਦੀ ਦਰਦ ਵਾਲਾ ਰੋਗੀ ਦਾਤਨ ਨਾਂ ਕਰੇ, ਇਸਿ ਤਰਾਂ ਗਰਭਨੀ ਅਤੇ ਪਰਸੂਤਾ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਦਾਤਨ ਨਿੰਦਤ ਹੈ।

ਕੁਲੇ ਕਰਨਾਂ !

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੂਢ ਪੁਰਸ਼ ਦਾਤਨ ਕਰਨ ਦੇ ਵੇਲੇ ਦਾਤਨ ਚਬਾਂਦੇ ਹੋਏ ਬਾਰ ੨ ਉਸਿ ਤਰਾਂ ਦਾਤਨ ਕਰਦੇ ੨ ਬਿਨਾਂ ਕੁਰਲੀ ਕੀਤੇ ਅਤੇ ਦਾਤਨ ਧੋਤੇ ਹੀ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਓਹ ਕਈ ਤਰਾਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਬਾਰੰਬਾਰ ਸਰਦ ਜਲ ਨਾਲ ਕੁਰਲੀ ਕਰਨ ਤੇ ਕਫ, ਪਜਾਸ ਮੁਖ ਦੀ ਮੈਲ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਗਰਮ ਜਲ ਨਾਲ ਚੁਲੀਆਂ ਕਰਨ ਤੇ ਅਰੁਚੀ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮਲਿਨਤਾ ਛੇਤੀ ਦਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਿਖ ਰੋਗੀ ਮੂਰਛਾ ਰੋਗੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਰੋਗੀ ਨੇਤਰਾਂ ਦੇ ਰੋਗੀ ਅਤੇ ਸਿਲ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਜਲ ਨਾਲ ਕੁਲੇ ਨਹੀਂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ।

ਤੇਲ ਦੀਆਂ ਕੁਰਲੀਆਂ ਕਰਨਦੇ ੧੦ ਗੁਣ

ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਤੇਲ ਰੱਖਣ ਨਾਲ, ਪਾਣੀ ਵਾਂਗ ਤੇਲ ਦੀਆਂ ਕੁਰਲੀਆਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਤਾਂ ਜਬੜੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਦੂਜੇ ਅਵਾਜ਼ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੀਜੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸੇ ਭੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਚੌਥੇ ਰਸ ਦਾ ਉੱਤਮ ਗਯਾਨ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਰੁਚੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪੰਜਵੇਂ ਉਸ ਆਦਮੀ ਦਾ ਗਲਾ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਸੁੱਕਦਾ, ਸਦਾ ਤਰਾਵਤ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਛੇਵੇਂ ਹੋਠਾਂ ਦੇ ਫਟਣ ਦਾ ਡਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਸੱਤਵੇਂ ਦੰਦ ਛੇਤੀ ਨਹੀਂ ਡਿਗਦੇ ਸਗੋਂ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਠਵੇਂ ਦੰਦਾਂ ਵਿਚ ਸੂਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਨੌਵੇਂ ਖਟਾਈ ਖਾਣ ਨਾਲ ਦੰਦ ਖੱਟੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਦਸਵੇਂ ਕਰੜੀ ਤੋਂ ਕਰੜੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਚੱਬਣ ਜੋਗ ਦੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਤੇਲ ਦੀਆਂ ਕੁਰਲੀਆਂ ਕਦੇ ੨ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ॥

ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਤੇਲ ਲਾਉਣ ਦੇ ਗੁਣ!

ਸਿਰ ਅਤੇ ਮੱਥੇ ਨੂੰ ਤੇਲ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਸਿਰ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਗੰਜ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਕੇਸ ਛੇਤੀ ਚਿੱਟੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਤੇਲ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਕੇਸ ਡਿਗਦੇ ਭੀ ਨਹੀਂ, ਸਿਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਵਿਚ ਬਲ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕੇਸਾਂ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੇਸ ਲੰਬੇ, ਮੁਲੈਮ ਅਤੇ ਕਾਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੀਆਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਪ੍ਰਫੁਲਤ ਅਤੇ ਚਮੜਾ ਬਹੁਤ ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨੀਂਦ ਚੰਗੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਖ ਮਲੂਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਰੋਜ਼ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਤੇਲ ਮਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੰਨਾਂ ਵਿਚ ਤੇਲ ਪਾਉਣ ਦੇ ਗੁਣ!

ਕੰਨਾਂ ਵਿਚ ਭੀ ਰੋਜ਼ ਤੇਲ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਕੰਨਾਂ ਵਿਚ ਵਾਤ ਦਾ ਕੋਈ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸਦੇ ਸਿਵਾ ਮਨਜਾਗ੍ਰਹ ਅਤੇ ਹਨੂਗ੍ਰਹ (ਧੌਣ ਤੇ ਖਾਖਾਂ ਦਾ ਜਕੜਨਾ) ਰੋਗ ਭੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਉੱਚਾ ਸੁਣਨਾ ਜਾਂ ਬੋਲਾਪਨ ਭੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੇਲ ਮਲਨ ਦੇ ਗੁਣ!

ਜਿਸਤਰਾਂ ਤੇਲ ਚੋਪੜਨ ਨਾਲ ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਭਾਂਡਾ, ਚਮੜਾ ਜਾਂ ਗੱਡੀ ਦਾ ਧੁਰਾ ਆਦਿਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਭੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਕਰੜਾ ਕੰਮ ਦੇਣ ਜੋਗ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉਸੇ ਤਰਾਂ ਤੇਲ ਮਲਣ ਨਾਲ ਦੇਹ ਮਜ਼ਬੂਤ, ਚਮੜੀ ਨਰਮ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਾਯੂ ਦੇ ਰੋਗ ਤੇਲ ਮਲਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਭਾਰੀ ਤੋਂ ਭਾਰੀ ਕਰੜੀ ਮੇਹਨਤ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਜੋਗ ਸਰੀਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਤੇਲ ਰੋਜ਼ ਮਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੇਲ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਉਸਦਾ ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਦੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਅਜੇਹੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਛੋਟੀ ਮੋਟੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਕੁਝ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਰੋਜ਼ ਤੇਲ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ ਪੁਸ਼ਟ, ਬਲਵਾਨ ਅਤੇ ਦਰਸ਼ਨੀਯ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬੁਢਾਪਾ ਛੇਤੀ ਨਹੀਂ ਘੇਰਦਾ। ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਤੇਲ ਲਾਉਣ

ਨਾਲ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਖੁਰਦਰਾਪਨ, ਖੁਸ਼ਕੀ, ਰੁੱਖਾਪਨ, ਥਕੇਵਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਸਉਂ ਜਾਣਾ ਆਦਿਕ ਇਹ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪੈਰ ਨਰਮ, ਬਲਵਾਨ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਸਦੇ ਸਿਵਾ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਤੇਲ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਲਾਭ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੇ ਨੇਤ੍ਰਾਂ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਖੂਬ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੇਲ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਵਾਯੂ ਦੇ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਬਿਆਈ ਨਹੀਂ ਫਟਦੀ, ਇੱਸੇਤਰਾਂ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨਾ, ਸਾਫ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਰਨੇ, ਖੁਸ਼ਬੂਦਾਰ ਫੁੱਲਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ, ਰਤਨ ਪਾਉਣੇ, ਜੁੱਤੀ ਪਾਉਣੀ, ਛਤ੍ਰੀ ਛੜੀ ਹੱਥ ਵਿਚ ਰੱਖਣੀ, ਇਤਯਾਦਿਕ ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਕੰਮ ਵੈਦਯਕ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ ਅਨਕੂਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰੱਖਯਾ ਲਈ ਹਨ। ਜਿਸਤਰਾਂ ਕੋਤਵਾਲ ਸਾਰੇ ਸ਼ਹਿਰ ਦੀ ਰੱਖਯਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉੱਸੇ ਤਰਾਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਭੀ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਰੂਪੀ ਨੱਗਰ ਦੀ ਰੱਖਯਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਹੜੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅਰੋਗ ਰੱਖਣ ਦੇ ਨੇਮਾਂ ਵਿਚ ਆਲਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਓਹ ਸਦਾ ਸੁਖੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਓਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਗਦੀ ਵਾਹ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਰਿਤੂ ਚਰਯਾ !

ਹੁਣ ਰਿਤੂ ਚਰਯਾ ਦਾ ਭੀ ਕੁਝ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰਿਤੂਚਰਯਾ ਉਸਨੂੰ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਸਤੋਂ ਇਹ ਮਲੂਮ ਹੋ ਜਾਵੇ ਕਿ ਕਿਸ ਰੁੱਤ ਵਿਚ ਕੇਹੜਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੇਹੜਾ ਨਹੀਂ !

ਇਹ ਗੱਲ ਇੱਥੇ ਸੰਖੇਪ ਨਾਲ ਲਿਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਰ ਸਾਲ ਦੀਆਂ ਛੇ ਰੁੱਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿਸਰ, ਬਸੰਤ ਅਤੇ ਗ੍ਰੀਖਮ ਇਹ ਤਿੰਨ ਰੁੱਤਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦ ਸੂਰਜ ਉਤਰਾਯਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਨੂੰ "ਆਦਾਨਕਾਲ" ਆਖਦੇ ਹਨ। ਵਰਖਾ, ਸਰਦ ਅਤੇ ਹੇਮੰਤ ਰੁੱਤ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦ ਸੂਰਜ ਦਖਣਾਯਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਨੂੰ 'ਵਿਸਰਗ ਕਾਲ' ਆਖਦੇ ਹਨ। ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਿਕਲਿਆ ਕਿ ਮਾਘ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਹਾੜ ਤਕ ਛੇ ਮਹੀਨੇ 'ਆਦਾਨ ਕਾਲ' ਅਤੇ ਸਾਵਣ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਪੋਹ ਤਕ ਛੇ ਮਹੀਨੇ 'ਵਿਸਰਗ ਕਾਲ' ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਦਾਨ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਗ੍ਰਹਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਵਿਸਰਗ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਛੱਡਣਾ। ਮਤਲਬ ਇਹ ਕਿ ਆਦਾਨ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਸੂਰਜ ਸਾਰੇ ਰਸਾਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਆਦਾਨ ਕਾਲ-ਲੈਣ ਦਾ ਸਮਾਂ-ਆਖਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਵਿਸਰਗ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਸੂਰਜ ਸਭ ਰਸਾਂ ਨੂੰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਵਿਸਰਗ ਕਾਲ-ਦੇਣ ਦਾ ਸਮਾਂ-ਆਖਦੇ ਹਨ।

ਆਦਾਨ ਅਤੇ ਵਿਸਰਗ ਕਾਲ

ਵਿਸਰਗ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਪੌਣ ਬਹੁਤ ਰੁੱਖੀ ਨਹੀਂ ਚਲਦੀ, ਪਰ ਆਦਾਨ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਰੁੱਖੀ ਚਲਦੀ ਹੈ। ਵਿਸਰਗ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਚੰਦ੍ਰਮਾਂ ਭੀ ਪੂਰਾ ਬਲਵਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਵਿਸਰਗ ਕਾਲ

ਨਾਂ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਂ ਬਹੁਤ ਠੰਢਾ। ਇਸੇ ਲਈ ਇਹ ਸਮਾਂ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਅਨਕੂਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਦਾਨ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਸੂਰਜ ਆਪਣੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਨਾਲ ਜਗਤ ਵਿਚੋਂ ਰਸ ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਵਾਯੂ ਭੀ ਖੂਬ ਤੇਜ਼ ਚੱਲਕੇ ਸਭ ਰਸਾਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਆਦਾਨ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਸੂਰਜ ਅਤੇ ਵਾਯੂ ਉਤਰੋਤਰ ਰੁੱਖਾਪਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਦ ਸਭਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਰਸ ਚਲਾ ਗਿਆ ਤਾਂ ਉਹ ਨਿਰਸ ਰੁੱਖੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਆਦਾਨ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਕੌੜੇ, ਤਿੱਖੇ ਅਤੇ ਕਸੈਲੇ ਰਸ ਬਹੁਤ ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਤਿੰਨੇ ਰਸ ਰੁੱਖੇ ਹਨ। ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਿਕਲਿਆ ਕਿ ਆਦਾਨ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਰੁੱਖੇ ਰਸਾਂ ਦਾ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਰੁੱਖੇਪਨ ਦੇ ਕਾਰਣ ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਵਰਖਾ, ਸਰਦ ਅਤੇ ਹੇਮੰਤ ਰੁਤ ਵਿੱਚ ਸੂਰਜ ਦਖਣਾਯਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਰਖਾ ਦੇ ਕਾਰਣ ਪੌਣ ਮੰਦ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਕਾਸ਼ ਦੇ ਸਾਫ ਹੋ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਚੰਦ੍ਰਮਾ ਦਾ ਬਲ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਰਖਾ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਗਰਮੀ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਰਸੀਲੇ ਰਸਾਂ ਦਾ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਕ੍ਰਮ ਕਰਕੇ ਖੱਟਾ, ਲੂਣਾ ਅਤੇ ਮਿੱਠਾ ਰਸ ਬਹੁਤ ਵਧ ਜਾਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਕਾਰਣ ਵਿਸਰਗ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਬਲਵਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਵਿਸਰਗ ਕਾਲ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਰੁੱਤ ਵਰਖਾ ਅਤੇ ਆਦਾਨ ਕਾਲ ਦੀ ਅੰਤਲੀ ਰੁੱਤ ਗ੍ਰੀਖਮ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ

ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੋਹਾਂ ਕਾਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਦੀਆਂ ਰੁੱਤਾਂ-ਸਰਦ ਅਤੇ ਬਸੰਤ-ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਮੱਧਮ ਬਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਉਂ ਆਖੋ ਕਿ ਨਾਂ ਬਹੁਤ ਬਲਵਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਂ ਬਹੁਤ ਨਿਰਬਲ । ਬਾਕੀ ਦੋਹਾਂ ਰੁੱਤਾਂ ਹੇਮੰਤ ਅਤੇ ਸਿਸਰ-ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਬਹੁਤ ਬਲਵਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹ।

ਸਿਆਲੇ ਵਿੱਚ ਅਗਨੀ ਦੀ ਪ੍ਰਬਲਤਾ

ਉਪਰਲੇ ਕਥਨ ਤੋਂ ਸਿੱਧ ਹੋ ਚੁਕਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਹੇਮੰਤ ਅਤੇ ਸਿਸਰ ਰੁਤ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਬਲਵਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਸਿਆਲ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਜਠਰਾ ਅਗਨੀ ਬਹੁਤ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਬਾਹਰਲੀ ਠੰਢੀ ਪੌਣ ਕਰਕੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਅੰਦਰ ਹੀ ਰੁਕੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਸਿਆਲ ਵਿੱਚ ਹੱਦ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਖਾਧੀ ਖੁਰਾਕ ਭੀ ਪਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹੋ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਸਿਆਲ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਖ ਬਹੁਤ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਜੇਹੜੇ ਲੋਕ ਸਿਆਲ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਖੁਰਾਕ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੇਟ ਦੀ ਅੱਗ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਰਸਾਂ ਨੂੰ ਸਾੜ ਸੁਟਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਦ ਉਸਨੂੰ ਕੁਝ ਖਾਣ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗਾ ਤਾਂ ਉਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਰਸਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਖਾਵੇਗੀ ਤਾਂ ਹੋਰ ਕੀ ਕਰੇਗੀ ? ਰਸਾਂ ਦੇ ਸੁੱਕ ਜਾਣ ਨਾਲ ਦੇਹ ਵਿੱਚ ਰੁਖਾਈ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਠੰਢੀ ਪੌਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਉਪੱਦ੍ਰਵ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਿਆਲ ਵਿੱਚ ਸੇਵਨ ਜੋਗ ਚੀਜ਼ਾਂ !

ਸਿਆਲ ਵਿੱਚ ਚਿੰਧੀਆਂ, ਕਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸਲੂਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ । ਹੇਮੰਤ ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਗਊ ਦਾ ਦੁੱਧ, ਮਲਾਈ, ਰਬੜੀ, ਮਿਠਾਈ, ਗੰਨਾ, ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਬਨੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, (ਜੇਹਾਕੁ-ਗੁੜ, ਸ਼ੱਕਰ, ਰਸ ਆਦਿਕ) ਤੇਲ, ਨਵੇਂ ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭਨਾਂ ਦਾ ਮਰਯਾਦਾ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਜੇਹੜੇ ਲੋਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਨਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ । ਤੇਲ ਮਲਣਾ, ਵਟਣਾ ਮਲਣਾ, ਧੁਪ ਸੇਕਣੀ, ਗਰਮ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਰੈਹਣਾ ਅਤੇ ਗਰਮ ਚੀਜਾਂ ਖਾਣੀਆਂ ਇਹ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਸਿਆਲ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ।

ਬਸੰਤ ਰੁੱਤ ਦਾ ਵਰਣਨ !

ਹੇਮੰਤ ਰੁੱਤ ਦਾ ਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਕਫ ਬਸੰਤ ਰੁਤ ਵਿੱਚ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਣਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੋਕੇ ਜਠਰਾਗਨੀ ਨੂੰ ਰੋਕ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਤਰਾਂ ਅਗਨੀ ਵਿੱਚ ਗੜ ਬੜ ਪਹੁਚਾਉਂਣ ਕਰਕੇ ਅਨੇਕਾਂ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਣ ਭੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਬਸੰਤ ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਜੁਲਾਬ ਯੋਗਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਬਸੰਤ ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀ, ਚਿੰਧੀਆਂ, ਖੱਟੀਆਂ ਅਤੇ ਮਿੱਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਖਾਣਾਂ, ਅਤੇ ਦਿਨੇ ਸਉਂਣਾਬਿੱਲ ਕੁਲਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾਚਾਹੀਦਾ

ਹੈ। ਬਸੰਤ ਰੁੱਤ ਵਿਚ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ, ਤੇਲ ਮਲਣਾ, ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਸੁਰਮਾ ਪਾਉਣਾ, ਚੰਗਾ ਸਾਫ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਪਾਣੀ ਵਰਤਣਾ ਆਦਿਕ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਚੰਨਣ ਜਾਂ ਅਗਰ ਦਾ ਲੇਪ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਣਕ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬਸੰਤ ਰੁੱਤ ਵਿਚ ਬਾਗ ਬਗੀਚਿਆਂ ਦੀ ਸੈਰ ਭੀ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਰੁੱਤ ਵਿਚ ਰੋਜ਼ ਕੁਝ ਨਾਂ ਕੁਝ ਘੁੰਮਣਾ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਹੈ।

ਗ੍ਰੀਖਮ ਰੁੱਤ ਦਾ ਵਰਣਨ!

ਗਰਮੀਂ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਸੂਰਜ ਆਪਣੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਨਾਲ ਜਗਤ ਦੇ ਰਸ ਨੂੰ ਪੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਠੰਢਾ ਅਤੇ ਮਿੱਠਾ ਅੰਨ ਪਾਣੀ ਖਾਣਾ ਹਿਤਕਾਰੀ ਹੈ, ਪਰ ਓਹ ਪਤਲਾ ਅਤੇ ਤਰ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਵੇ। ਠੰਢਾਈ ਪੀਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਘੀ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਸੱਠੀ ਦੇ ਚਾਵਲ ਖਾਣੇ ਇਸ ਰੁੱਤ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਇਸ ਰੁਤ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਗਰਮੀ ਦੀ ਰੁੱਤ ਵਿਚ ਤਾਂ ਓਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਲੂਣੀਆਂ, ਖੱਟੀਆਂ, ਕੌੜੀਆਂ ਅਤੇ ਗਰਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਖਾਣਾ ਭੀ ਇਸ ਰੁਤ ਵਿਚ ਮਨ੍ਹਾਂ ਹੈ। ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ ਅਤੇ ਬਿੱਲਕੁਲ ਨਾ ਛੱਡੀ ਜਾ ਸੱਕੇ ਤਾਂ ਘੱਟ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਦੇ ਦਿਨੀਂ ਵਿਚ ਦਿਨੇ ਸੌਣਾਂ ਚੰਗਾ ਹੈ।ਰਾਤ ਨੂੰ ਅਜੇਹ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੌਣਾ

ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਠੰਢੀ ਚਾਨਣੀ ਖਿੜੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ। ਘਰ ਦੀ ਉੱਪਰਲੀ ਛੱਤ ਪੁਰ ਸਉਣਾ, ਚੰਨਣ ਆਦਿਕ ਠੰਢੀਆਂ ੨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਲੇਪ ਕਰਨਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਬਾਗ, ਬਗੀਚੇ ਅਤੇ ਖਿੜੇ ਹੋਏ ਫੁੱਲਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਇਸ ਰੁੱਤ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਹਿਤਕਾਰੀ ਹੈ।

ਵਰਖਾ ਰੁੱਤ ਦਾ ਵਰਣਨ !

ਮੀਂਹ ਵਸਾਉਣ ਦੇ ਕਾਰਣ ਵਰਖਾ ਰੁੱਤ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀਂ ਸੁਖਦਾਈ ਹੈ ਉੱਨੀਂ ਹੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਵਿਗਾੜਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਣਾਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਦੁਖਦਾਈ ਹੈ। ਆਦਾਨ ਕਾਲ ਵਿਚ ਦੇਹ ਦੇ ਦੁਰਬਲ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਜਠਰਾਗਨੀ ਭੀ ਦੁਰਬਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਓਹ ਅਗਨੀ ਵਰਖਾ ਕਾਲ ਵਿਚ ਵਾਤ ਆਦਿਕ ਦੋਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਵਿਗੜਕੇ ਹੋਰ ਭੀ ਬਹੁਤ ਦੁਰਬਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਰਖਾ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਧਰਤੀ ਵਿਚੋਂ ਭਾਫ ਉੱਠਣ ਕਰਕੇ, ਪਾਣੀ ਦੇ ਵੱਸਣ ਕਰਕੇ, ਅਗਨੀ ਦੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਵਾਤ, ਪਿੱਤ ਕਫ ਤਿੰਨੇ ਦੋਸ਼ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਬਰਸਾਤ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਖੂਬ ਸੋਚ ਸਮਝ ਕੇ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਅਗਨੀ ਤੇਜ ਬਣੀ ਰਹੇ ਅਤੇ ਦੋਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਭੀ ਗੜ ਬੜ ਨਾ ਪਵੇ। ਇਸ ਰੁੱਤ ਵਿਚ ਦਿਨ ਦਾ ਸਉਣਾ, ਓਸ ਦਾ ਲੱਗਣਾ, ਨਦੀ ਦਾ ਪਾਣੀ, ਕਸਰਤ, ਧੁੱਪ ਅਤੇ ਮੇਹਨਤ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਰੁੱਤ ਵਿਚ ਸ਼ਹਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ

ਚੰਗਾ ਹੈ। ਇਸ ਰੁੱਤ ਵਿਚ ਜਿਸ ਦਿਨ ਕੁਝ ਕੁਝ ਠੰਢ ਅਤੇ ਮੀਂਹ ਬਹੁਤਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ਖੱਟੀਆਂ, ਲੂਣੀਆਂ ਅਤੇ ਚਿਕਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਹੁਤ ਖਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬਾਦੀ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਠ-ਰਾਗਨੀ ਦੇ ਨਾ ਵਿਗੜਨ ਲਈ ਜੌਂ, ਕਣਕ, ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੇ ਚਾਵਲ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਸ਼ਹਿਤ ਮਿਲਾਕੇ ਪੀਣਾ ਭੀ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਵਸਦੇ ਹੋਏ ਮੀਂਹ ਵਿੱਚੋਂ ਧਰਤੀ ਦੇ ਉੱਪਰ ੨ ਪਾਣੀ ਕੱਠਾ ਕਰਕੇ ਪੀਣਾਂ ਭੀ ਇਸ ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਠੰਢਾ ਕੀਤਾ ਹੋਯਾ, ਖੂਹ ਦਾ ਤਾਜ਼ਾ, ਅਥਵਾ ਤਲਾ ਦਾ ਪਾਣੀ ਭੀ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਰੁੱਤ ਵਿਚ ਛਿੱਜੀ ਹੋਈ ਸਿਲ੍ਹਾਬੇ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ॥

ਸਰਦ ਰੁੱਤ ਦਾ ਵਰਣਨ !

ਬਰਸਾਤ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਠੰਢੀ ਪੌਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਠੰਢਕ ਸਹਾਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਰਦ ਕਾਲ ਦੇ ਸੂਰਜ ਦੀ ਧੁੱਪ ਲੱਗਣ ਕਰਕੇ ਕੱਠਾ ਹੋਯਾ ੨ ਪਿੱਤ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਰਦ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਮਿੱਠਾ, ਹਲਕਾ, ਠੰਢਾ ਕੁਝ ਕੁਝ ਤਿੱਖਾ ਅਤੇ ਪਿੱਤ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਖਾਨ ਪਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਤਿੱਖਾ ਰਸ ਬਹੁਤ ਖਾਣਾ, ਘੀ ਪੀਣਾ, ਜੁਲਾਬ ਲੈਣਾ, ਫਸਦ ਖੁਲਾਉਣੀ, ਧੁੱਪੇ

ਵੇਖਣਾ ਇਹ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਛਡ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ॥ ਇਸ ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਖਿੜੇ ਹੋਏ ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਹਾਰ, ਸਾਫ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਸੰਧਜਾਦੇ ਚੰਦ੍ਰਮਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹਿਤਕਾਰੀ ਹੈ।

ਜੁਲਾਬ ਲੈਣ ਦਾ ਸਮਾਂ !

ਚਰਕ ਦੇ ਸੂਤ੍ਰ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਬਸੰਤ ਰੁੱਤ ਦੇ ਪੈਹਲੇ ਮਹੀਨੇ ਚੇਤ੍ਰ (ਫਰਵਰੀ) ਵਿੱਚ, ਵਰਖਾ ਰੁੱਤ ਦੇ ਪੈਹਲੇ ਮਹੀਨੇ ਸਾਵਣ ਭਾਦਰੋਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਹੇਮੰਤ ਰੁੱਤ ਦੇ ਪੈਹਲੇ ਮਹੀਨੇ ਮੱਘਰ ਵਿੱਚ ਜੁਲਾਬ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਪਿੱਛੋਂ ਮੌਸਮ ਦੇ ਬਦਲਨ ਦੇ ਦਿਹਾੜੇ ਹੀ ਜੁਲਾਬ ਵਾਸਤੇ ਚੰਗੇ ਹਨ। ਏਸੇ ਤਰਾਂ ਨਰੋਏ ਸ੍ਰੀਰ ਵਾਸਤੇ ਜੁਲਾਬ ਦੀ ਆਦਤ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਵਾਯੂ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਰਣਨ !

ਵਾਯੂ ਦੋ ਤਰਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਬਾਹਰ ਰਹਣ ਵਾਲਾ, ਵਾਯੂ ਹੀ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਾਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਕੇ ਤਰਾਂ ੨ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਤੁਰਦੇ ਫਿਰਦੇ ਹਨ। ਮਨ ਨੂੰ ਵਾਯੂ ਹੀ ਰੋਕਣ ਵਾਲਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਵਾਯੂ ਹੀ ਸਾਰੀਆਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪੋ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਵਾਯੂ ਹੀ ਜੋੜਦਾ ਹੈ, ਵਾਯੂ ਨਾਲ

ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਬੋਲਦੇ, ਸੁਣਦੇ ਅਤੇ ਸੁੰਘਦੇ ਹਨ, ਇਹੋ ਮੈਲ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਗਰਭ ਦੇ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਜਦ ਵਾਯੂ ਠੀਕ ੨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਵਿਗੜਦਾ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਉਪਰ ਦੱਸੇ ਹੋਏ ਕੰਮ ਸਾਰੇ ਠੀਕ ੨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਅੰਦਰਲੇ ਕੁਪਿਤ ਵਾਯੂ ਦੇ ਕੰਮ!

ਜਦ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਵਾਯੂ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਦ ਸ੍ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਬਲ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਰੰਗ, ਸੁਖ ਅਤੇ ਆਯੂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਵਿਕਲ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਸਾਰੀਆਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਵਾਯੂ ਦੇ ਵਿਗੜ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਹੀ ਲੋਕ ਘੱਟ ਸੁਣਨ ਲਗਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਦਿੱਸਦਾ ਹੈ, ਸੁੰਘਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੀਭ ਦਾ ਸੁਆਦ ਜਾਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਹੱਥਾਂ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਅਤੇ ਬੋਲਣ ਦੀ ਤਾਕਤ ਭੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਤਲਬ ਇਹ ਕਿ ਵਾਯੂ ਦੇ ਵਿਗੜ ਜਾਣ ਨਾਲ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਰਭ ਦਾ ਵਿਗਾੜਨਾ ਜਾਂ ਗਿਰਾਉਂਣਾ ਵਿਗੜੇ ਹੋਏ ਵਾਯੂ ਦਾ ਹੀ ਕੰਮ ਹੈ, ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਵਿਚ ਜੋ ਦੇਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਹ ਸਾਰਾ ਵਾਯੂ ਦਾ ਹੀ ਕੰਮ ਹੈ। ਡਰ, ਸ਼ੋਕ, ਮੋਹ, ਦੀਨਤਾ ਅਤੇ ਬਕਵਾਸ ਕਰਨੀ ਇਹ ਸਾਰੇ ਵਿਗੜੇ ਹੋਏ ਵਾਯੂ ਦੇ ਹੀ ਕੰਮ

ਹਨ, ਵਾਯੂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਬਾਹਰੀ ਵਾਯੂ ਦੇ ਕੰਮ!

ਬਾਹਰੀ ਵਾਯੂ ਭੀ ਵੱਡੇ ੨ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਾਯੂ ਹੀ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਨੂੰ ਧਾਰਣ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅੱਗ ਨੂੰ ਬਾਲਦਾ ਹੈ, ਸੂਰਜ, ਚੰਦ, ਤਾਰੇ ਆਦਿਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚੱਕ੍ਰ ਵਿਚ ਘੁਮਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਦਲਾਂ ਨੂੰ ਬਨਾਉਂਣਾ, ਮੀਂਹ ਵਸਾਉਂਣਾ, ਫੁੱਲ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਖਿੜਾਉਂਣਾ, ਲਾਉਂਣਾ, ਬਨਸਪਤੀ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ, ਰੁੱਤਾਂ ਦਾ ਬਦਲਣਾ, ਸੋਨਾ, ਤਾਂਬਾ, ਹੀਰੇ ਆਦਿਕ ਦਾ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰਾ ਬਣਨਾ, ਬੀਜ ਵਿੱਚੋਂ ਅੰਕੁਰ ਦਾ ਕੱਢਣਾ, ਉਸਨੂੰ ਵਧਾਉਂਣਾ, ਗਿੱਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉਂਣਾ, ਵਿਗੜੀ ਹੋਈ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਔਗਣ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ, ਇਤਆਦਿਕ ਸਾਰੇ ਬਾਹਰੀ ਵਾਯੂ ਦੇ ਕੰਮ ਹਨ, ਜਦ ਤੱਕ ਬਾਹਰੀ ਵਾਯੂ ਠੀਕ ੨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਦ ਤਕ ਉੱਪਰ ਲਿਖੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਠੀਕ ੨ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਦ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਦ ਇਹ ਕੰਮ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਲਗਦੇ ਹਨ॥

ਬਾਹਰੀ ਕੁਪਿਤ ਵਾਯੂ ਦੇ ਕੰਮ!

ਜਦ ਬਾਹਰੀ ਵਾਯੂ ਵਿਗੜਦਾ ਹੈ ਤਦ ਉਹ ਇੰਨੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪਹਾੜਾਂ ਦੇ ਸ਼ਿਖਰ ਟੁੱਟ ਟੁੱਟ ਕੇ ਡਿਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਬ੍ਰਿਛ ਜੜ੍ਹੋਂ ਉਖੜ ਕੇ ਡਿਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਸਮੁੰਦ੍ਰ ਵਿਚ ਤੂਫਾਨ ਦਾ ਆਉਂਣਾ, ਝੀਲ, ਤਲਾ ਆਦਿ ਵਿਚ

ਵੱਡੀਆਂ ੨ ਲਹਿਰਾਂ ਦਾ ਉਠਣਾ, ਨਦੀਆਂ,ਦਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਚੱਕ੍ਰ ਮਾਰਕੇ ਵਗਣਾ, ਭੁਚਾਲਾਂ ਦਾ ਆਉਂਣਾ, ਬੱਦਲਾਂ ਦਾ ਗੱਜਣਾ, ਧੁੰਦ, ਧੂੜ, ਰੇਤ, ਮੱਛੀਆਂ, ਡੱਡੂ, ਸੱਪ, ਖਾਰ, ਲਹੂ, ਓਲੇ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਡਿਗਣਾ, ਇਹ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਬਾਹਰੀ ਵਾਯੂ ਦੇ ਵਿਗੜਨ ਨਾਲ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਰੁੱਤਾਂ ਦਾ ਠੀਕ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਣਾ, ਫਸਲ ਦਾ ਵਿਗੜਨਾ, ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਅਤੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ, ਇਤਆਦਿਕ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਬਾਹਰੀ ਵਾਯੂ ਦੇ ਵਿਗੜ ਜਾਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਯੂਨਾਨੀ ਹਿਕਮਤ ਵਿੱਦਯਾ ਦੇ ਜਾਣੂੰ ਇਕ ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਬ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਵੰਡਾਂ ਇਸਤਰਾਂ ਲਿਖਦੇ ਹਨ:-

ਸੂਰਜ ਦੇ ਗਿਰਦੇ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਦੇ ਸਾਲ ਭਰ ਭੌਂਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਮੌਸਮਾਂ ਵਿਚ ਨਾਲ ਦੇ ਨਾਲ ਫਰਕ ਪੈਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਮੀਨ ਦਾ ਜੇਹੜਾ ਹਿੱਸਾ ਸੂਰਜ ਦੀ ਸੇਧ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਵਿਚ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਜੇਹੜਾ ਹਿੱਸਾ ਉਸ ਪਾਸੇ ਥੋਂ ਦੂਰ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਵਿਚ ਸਰਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੌਸਮੀ ਬਦਲੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਈ ਤਰਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਸੁਭਾਵਕ ਹੀ ਜ਼ੋਰ ਵਿਚ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਮੌਸਮਾਂ ਦੇ ਬਦਲਿਆਂ ਹੀ ਛੇਤੀ ਮੌਸਮੀ ਕੱਪੜੇ ਭੀ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ, ਸਗੋਂ ਜਿਸਤਰਾਂ ਸਹਜੇ ੨ ਰੁੱਤ ਫਿਰਦੀ ਜਾਵੇ ਉਸੇ ਤਰਾਂ ਹੀ ਕੱਪੜੇ ਹੌਲੀ ੨ ਬਦਲਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਅਰੋਗਤਾ ਦੇ ਨਿੱਤ ਨਿਰਬਾਹ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਭੀ ਹੌਲੀ ੨ ਰੁੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਬਦਲਨਾ

ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (ਡਾਕਟਰੀ ਤੇ ਯੂਨਾਨੀ ਦੇ ਮਤ ਅਨੁਸਾਰ) ਮੌਸਮ ਚਾਰ ਹਨ:-

(੧) ਮੌਸਮ ਬਹਾਰ—ਇਹ ਮੌਸਮ ੧੫ ਫਰਵਰੀ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਕੇ ੧੫ ਅਪ੍ਰੈਲ ਤਕ ਰੈਂਹਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੜਾ ਹੀ ਸੁਹਾਉਂਣਾ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸੰਨ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਮੌਸਮ ਹੈ, ਇਸ ਵਿਚ ਨਾਂ ਬਹੁਤ ਗਰਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਬਹੁਤ ਸਰਦੀ। ਦਰੱਖਤਾਂ ਵਿਚ ਫੁੱਲ ਨਿਕਲਨੇ ਅਤੇ ਫੁੱਲ ਖਿੜਨੇ ਦਾ ਏਹੋ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਦਮੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤੱਤਾਂ ਖਾਸ ਕਰ ਖੂਨ ਵਿਚ ਜੋਸ਼ ਹੋਕੇ ਫੋੜੇ, ਫਿੰਨਸੀਆਂ, ਚੇਚਕ ਅਤੇ ਖਸਰਾ ਆਦਿਕ ਲਹੂ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਵਾਲੇ ਰੋਗ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਮੁਸਾਮਾਂ ਨੂੰ ਅਪਨਾ ਪੂਰਾ ੨ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਰੱਖਨ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਲਿਬਾਸ ਥੋੜਾ ਗਰਮ ਰੱਖਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੁੱਤ ਜੁਲਾਬ ਲੈਨ ਵਾਸਤੇ ਬੜੀ ਹੀ ਚੰਗੀ ਹੈ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰ ਜਦੋਂ ਤਬੀਅਤ ਭਾਰੀ ੨ ਮਲੂਮ ਹੋਵੇ ਤਦ ਖੂਨ ਨੂੰ ਸਫਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ (ਮੁਸੱਫਾ ਖੂਨ) ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਤਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਹਾ ਕਿ ਉਨਾਬ, ਸ਼ਾਹਤਰਾ, ਚਰਾਇਤਾ, ਅੰਰਕ ਨਿੰਮ, ਉਸ਼ਬਾ, ਸ਼ਹਦ ਵਗੈਰਾ, ਗਰਮ ਚੀਜ਼ ਜ਼ਰਾ ਸੋਚ ਸਮਝਕੇ ਵਰਤੋ। ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਰੱਖ। ਹਲਕੀਆਂ ਅਤੇ ਛੇਤੀ ਹਜ਼ਮ ਹੋਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ॥

(੨) ਮੌਸਮ ਗਰਮ—ਇਹ ਮੌਸਮ ੧੬ ਅਪ੍ਰੈਲ

ਤੋਂ ੧੫ ਜੁਲਾਈ ਤਕ ਰੈਂਹਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਗਰਮੀ ਅੱਤ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੂਨ ਅਤੇ ਜੁਲਾਈ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਲੂ ਚਲਦੀ ਹੈ, ਗਰਮੀ ਦੇ ਕਾਰਣ ਦਮ ਅਤੇ ਦਿਲ ਹਿੱਲਨੋਂ ਮੱਧਮ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ ਢਿੱਲੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਸੀਨਾ ਬਹੁਤ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਬਦਨ ਪੁਰ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਦਾਣੇ ਜਹੇ (ਪਿੱਤ) ਨਿਕਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਖੁਸ਼ਕੀ ਦਾ ਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਭੁੱਖ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਫਰਾਈ (ਗਰਮੀ ਦਾ) ਬੁਖਾਰ, ਤਪ ਮੋਹਰਕਾ, ਸਫਰਾਵੀ ਕੈ, ਦਸਤ, ਸਿਰਦਰਦ, ਸੌਦਾ, ਸਰਸਾਮ ਆਦਿਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਬਹੁਤ ਹੋਇਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੁਖੀ ਰਹਿਨ ਵਾਸਤੇ ਜਿੱਥੋਂ ਤਕ ਹੋ ਸੱਕੇ ਅਪਨੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੂਰਜ ਦੀ ਤਪਸ਼ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਚਾਈ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਲਗਦੀ ਵਾਹ ਲੂ ਅਤੇ ਧੁੱਪ ਵਿਚ ਕਦਾਚਿਤ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਛਾਂ ਅਤੇ ਧੁੱਪ ਦੀ ਹਰਾਰਤ ਵਿਚ ੪੦ ਜਾਂ ੫੦ ਡਿਗਰੀ ਦਾ ਫਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਛਾਤੇ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਧੁੱਪ ਵਿਚ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਅੱਵਲ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੀ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਚਾਈ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਸਿਰ, ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦਾ ਤਾਂ ਵਸ਼ੇਸ਼ ਕਰ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਯੋਗ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਗਰਮੀ ਪਹੁੰਚਨ ਨਾਲ ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਸਰਸਾਮ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਾਹਰੋਂ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚੋਂ ਆਉਂਦਿਆਂ ਹੀ ਸਰਦ ਪਾਣੀ ਪੀ ਲੈਨ ਨਾਲ ਮੇਅਦੇ ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਵਿਚ ਲਹੂ ਅਕੱਠਾ

ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰਦ ਕਮਰੇ ਵਿਚੋਂ ਝਟ ਪਟ ਬਾਹਰ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਭੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਖਾਣਾ (ਭੋਜਨ) ਇਸ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਬੜਾ ਹੁਸ਼ਿਆਰੀ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਉਚਿੱਤ ਹੈ। ਭੁੱਖ ਨਾਲੋਂ ਥੋਹੜਾ ਘੱਟ ਹੀ ਖਾਧਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਗਿਜ਼ਾ ਦੇ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਦੇ ਵੇਲੇ ਬੀਮਾਰ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਅਤੇ ਬਹੁਤੇ ਆਦਮੀਆਂ ਦੀ ਭੀੜ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹ । ਗਰਮ ਗਜ਼ਾ ਖਾਸ ਕਰ ਮਹਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ (ਮਾਸ) ਤੋਂ ਲਗਦੇ ਚਾਰੇ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਕਰਕੇ ਸਰਦ ਤਰਕਾਰੀਆਂ-ਕੱਦੂ, ਖੀਰਾ, ਖੱਖੜੀ, ਤੋਰੀ, ਟਿੰਡੇ, ਸਾਗ ਪਾਲਕ, ਸਾਗ ਕੁਲਫਾ ਆਦਿਕ ਖਾਣਾ ਅੱਛਾ ਹੈ। ਪੀਣ ਵਾਸਤੇ ਠੰਢੇ ਅਤੇ ਤਬੀਯਤ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਰਕ ਸ਼ਰਬਤ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜਿਹਾ ਕਿ ਸ਼ਰਬਤ ਸੰਦਲ, ਸ਼ਰਬਤ ਨੀਲੋਫਰ, ਸ਼ਰਬਤ ਫਾਲਸਾ, ਸਕੰਜਬੀਨ, ਅਰਕ ਕਾਸਨੀ, ਅਰਕ ਕਿਓੜਾ, ਸੋਡਾ ਵਾਟਰ, ਲੈਮੋਨੇਡ ਆਦਿਕ ਜਾਂ ਬੀਜ ਕੁਲਫਾ, ਬੀਜ ਕਾਹੂ, ਬੀਜ ਕਾਸ਼ਨੀ, ਮਗ਼ਜ਼ ਖੀਰੇ, ਮਗ਼ਜ਼ ਕੱਦੂ, ਮਗ਼ਜ਼ ਬਦਾਮ, ਇਲਾਚੀਦਾਨਾ ਆਦਿਕ ਦੀ ਸਰਦਾਈ ਬਨਾਕੇ ਪੀਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਦੇ ਅਸਰ ਨਾਲ ਮੇਅਦਾ ਭੀ ਜ਼ਰਾ ਸੁਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਰੋਟੀ ਨਾਲ ਕੋਈ ਖਟਾਈ-ਸਿਰਕਾ, ਪਿਆਜ਼, ਇੰਬਲੀ ਆਦਿਕ ਕੀ ਚਟਨੀ ਖਾਣੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਰਾਤਾਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਣ ਇਸ ਰੁੱਤ ਵਿਚ ਲੋਕੀ ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ, ਇਸ ਲਈ ਨੀਂਦ ਦਾ ਖਯਾਲ

ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਜੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਨਾਂ ਆਵੇ ਤਾਂ ਦੁਪੈਹਰ ਨੂੰ ਜ਼ਰਾ ਸੌਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੁਪੈਹਰੇ ਸੌਣ ਦੀ ਵਾਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਓਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰਾਤੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ, ਇਸ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਜਿੱਥੋਂ ਤਕ ਹੋ ਸਕੇ ਜਲਾਬ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਜੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜੁਲਾਬ ਲੈਣਾ ਪੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਜੁਲਾਬ ਐਨੂਜ਼ਫ਼ਟਸਾਲਟ, ਸਟਿਲਿਡਜ਼ ਪਊਡਰ, ਜਾਂ ਗੁਲਾਬ ਵਿਚ ਤੁੱਰੰਜ ਬੀਨ ਮਿਲਾਕੇ ਪੁਣ ਲੈਣੀ ਕਾਫੀ ਹੈ।

ਮੌਸਮ ਬਰਸਾਤ—ਇਹ ਮੌਸਮ ੧੫ ਜੁਲਾਈ ਤੋਂ ੧੫ ਅਕਤੂਬਰ ਤਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੁੱਤ ਬਾਕੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਰੁੱਤਾਂ ਕੋਲੋਂ ਖਰਾਬ ਰੁੱਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਬਾਰਸ਼ ਦੀ ਰਤੂਬਤ ਮਿਲਕੇ ਬਨਾਸਪਤੀ ਦੇ ਪਰਮਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਅੱਡ ੨ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਥਵਾ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਰਤੂਬਤ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਨਸਪਤੀਆਂ ਸੜਨ ਗਲਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਾਰਸ਼ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਵਾ ਭਾਵੇਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਲ੍ਹਾਬ ਦਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਉਸਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਸਰਦੀ ਦੇ ਲਿਹਾਜ਼ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਹੇਰ ਫੇਰ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹਾ ਕਿ ਪਲ ਵਿਚ ਹਵਾ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਲ ਵਿਚ ਸਰਦ, ਬਾਰਸ਼ ਦੇ ਕਾਰਨ ਖੂਹਾਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਚੜ੍ਹ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਮੀਨ ਦੀ ਸਤਹ ਦੀ ਗੰਦਗੀ ਬਾਰਸ਼ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੁੱਲ ਹੋਕੇ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਮੁਸਾਮਾਂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਖੂਹ ਦੇ

ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਰ ਉਸ (ਖੂਹ ਦੇ ਪਾਣੀ) ਨੂੰ ਭੀ ਗੰਦਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ । ਬਨਾਸਪਤੀ ਦੀ ਸੜਾਂਦ ਅਤੇ ਜ਼ਮੀਨ ਸਿਲ੍ਹਾਬੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਗੰਦੇ ਬੁਖ਼ਾਰ ਪੈਦਾ ਹੋਕੇ ਹਵਾ ਨੂੰ ਮਲੀਨ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵਰਤਨ ਨਾਲ ਹਾਜ਼ਮਾਂ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਵਾਯੂ ਇਕਸਾਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਗੰਦੇ ਬੁਖ਼ਾਰਾਤ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਵਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਲੇਰੀਏ ਦਾ ਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਬੁਖ਼ਾਰ, ਦਸਤ, ਮਰੋੜ, ਹੈਜ਼ਾ ਆਦਿਕ ਰੋਗ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਰੁੱਤੇ ਹਵਾ ਦੀ ਹਰਾਰਤ ਵਿਚ ਛੇਤੀ ਛੇਤੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਲਹੂ (ਖ਼ੂਨ) ਪਤਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮੇਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਰ ਝਟ ਪਟ ਸਰਦੀ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮੇਅਦੇ, ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਤਿਲੀ ਆਦਿਕ ਵਿਚ ਲਹੂ ਜੰਮ ਜਾਣ ਦਾ ਅੰਦੇਸ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਹਰਾਰਤ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮੋਟੇ ਕੱਪੜੇ ਪੈਹਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਬਾਰੀਕ (ਮਲਮਲ ਆਦਿਕ ਦੇ) ਕੱਪੜੇ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਸਰਦੀ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਠੀਕ ਦਰਜੇ ਦੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ । ਭਾਰੀ (ਬੋਝਲ) ਕੱਚੇ ਅਤੇ ਸੜੇ ਗਲੇ ਫਲਾਂ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸਬਜ਼ ਤਰਕਾਰੀਆਂ ਭੀ ਹੁਸ਼ਿਆਰੀ ਨਾਲ ਵਰਤਨੀਆਂ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਭੀ ਬਹੁਤ ਨਾਂ ਪੀਵੋ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ

ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ (ਬਰਸਾਤ ਦੇ) ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਖੂਹਾਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਅਕਸਰ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੈਜ਼ਾ ਵਸ਼ੇਸ਼ ਕਰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਤੋਂ ਹੀ ਹੋਇਆ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਕੇ ਜਾਂ ਫ਼ਿਲਟਰ ਕਰ (ਪੁਣ) ਕੇ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਮੇਅਦੇ ਦੀ ਖ਼ਰਾਬ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਸਰਦ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਪਸੀਨੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਝਟ ਪਟ ਕੱਪੜੇ ਉਤਾਰਨੇ ਬੁਰੇ ਹਨ ਅਰ ਇਸ (ਪਸੀਨੇ ਦੀ) ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਸਰਦ ਜਲ ਨਾਲ ਅਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨਾ ਭੀ ਮਾੜਾ ਹੈ । ਸਿਲ੍ਹਾਬੇ ਦੀ ਜਗਾ ਸੌਣੋਂ ਬਚਣਾ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਆਸਮਾਨ ਥੱਲੇ ਨੰਗੇ ਧੜ ਸੌਣੋਂ ਭੀ ਰੁਕੇ ਰਹਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤ੍ਰੇਲ ਥੋਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਚਾਈ ਰੱਖੋ । ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵਿਚ ਭੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਵਾਦ-ਲੀਆਂ ਅਤੇ ਛੇਤੀ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਵਨ, ਤੇਲ ਵਗੈਰਾ ਦੇ ਪਕਵਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ । ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿਰਕਾ, ਸਿਰਕੇ ਵਾਲਾ ਅਚਾਰ ਜਾਂ ਚਟਨੀ ਵਗੈਰਾ ਚੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

ਮੌਸਮ ਸਰਮਾ-ਇਸਨੂੰ "ਮੌਸਮ ਖ਼ਿਜ਼ਾਂ" ਭੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ੧੫ ਅਕਤੂਬਰ ਤੋਂ ੧੫ ਫ਼ਰਵਰੀ ਤੁਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਸਰਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਗਰਮ ਲਿਬਾਸ ਪਹਨ ਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਰਦੀ ਤੋਂ ਬਚਾਈ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਸਰਦੀ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਦੀ ਆਪਸ ਵਿਚ ਜ਼ਿਦ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਬਦਨ ਦੀ ਹਰਾਰਤ ਕਾਇਮ

ਰੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਗਜ਼ਾ ਦੀ ਭੀ ਬਹੁਤ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਇਹੋ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਰੁੱਤ ਵਿਚ ਭੁੱਖ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਹਾਜ਼ਮਾਂ ਭੀ ਤਕੜਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮਾਸ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨੂੰ ਤਬੀਅਤ ਬਹੁਤ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਨਜ਼ਲਾ, ਜ਼ੁਕਾਮ, ਖਾਂਸੀ, ਪਾਸਿਆਂ ਦੀ ਦਰਦ, ਨਮੋਨੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿੱਲ ਵਗੈਰਾ ਰੋਗ ਬਹੁਤ ਹੋਇਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਰੀਰ ਦੀ ਹਰਾਰਤ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਜਿਸਮ ਨੂੰ ਸਰਦੀ ਤੋਂ ਬਚਾਈ ਰੱਖੋ, ਖਾਸ ਕਰ ਛਾਤੀ ਨੂੰ, ਪੇਟ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਭੀ ਸਰਦੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਗੁਲੂਬੰਦ ਦੀ ਆਦਤ ਭੀ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਗੁਲੂਬੰਦ ਬੰਨ੍ਹ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਊਨੀ ਜਾਂ ਰੂੰ ਦਾਰ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹਵਾ ਵਿਚ ਨੰਗੇ ਪਿੰਡੇ ਅਸ਼ਨਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਅਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਭੀ ਬਹੁਤ ਸਰਦ ਨਾਂ ਹੋਵੇ, ਤਾਜ਼ਾ ਪਾਣੀ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰੀ ਸ਼ੀਰ ਗਰਮ ਯਾ ਗਰਮ ਅਸ਼ਨਾਨ ਜਾਂ ਹਮਾਮ ਕਰਨਾ ਭੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਸਵੇਰੇ ਜਾਗਦਿਆਂ ਹੀ ਬਿਸਤ੍ਰੇ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਗਰਮ ਜੁਰਾਬਾਂ ਨਾਲ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਸਦਾ ਗਰਮ ਰੱਖੋ। ਕਬਜ਼ ਵਗੈਰਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਾਮੂਲੀ ਹਲਕੀ ਜਹੀ ਕਬਜ਼ ਕੁਸ਼ਾ ਦਵਾਈ ਖਾਓ, ਤੇਜ਼ ਜੁਲਾਬ ਅਤੇ ਲਹੂ ਕਢਾਵਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਰੱਖੋ। ਅਖੀਰ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਅਥਵਾ ਰੁੱਤ ਫਿਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਰਦੀ ਦੇ ਲਿਬਾਸ

ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ, ਗਰਮ ਲਿਬਾਸ ਦੀ ਜਗਾ ਸਰਦ ਕਰਦੇ ਜਾਵੋ, ਪਰ ਝਟ ਪਟ ਗਰਮ ਲਿਬਾਸ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਕੇ ਸਰਦ ਕੱਪੜੇ ਨਹੀਂ ਪਾ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਏ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਪਾਸਿਆਂ ਦੀ ਦਰਦ, ਦਰਦ ਪੱਸਲੀ ਵਗੈਰਾ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਹੈ।

ਸੰਖੇਪ ਨਾਲ ਰੁੱਤਾਂ ਦੇ ਵਰਤਾਉ ਦੇ ਵਰਨਨ ਅਨੁਸਾਰ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਸਫਾਈ

ਮੌਸਮ ਦੇ ਤਬਦੀਲ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਜਿਸਮ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰ ਮੌਸਮ ਬਹਾਰ ਅਤੇ ਮੌਸਮ ਬਸਾਤ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਸਫਾ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੌਸ ਬਹਾਰ ਵਿਚ ਬਲਗਮ ਜ਼ੋਰ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੌਸਮ ਸਰਮਾ (ਸਿਆਲੇ) ਵਿਚ ਜੋ ਬਲਵਾਨ ਅਤੇ ਭਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਈਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਬਲਗਮ ਬਹੁਤ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਜਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮੌਸਮ ਬਹਾਰ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਬਲਗਮ ਪਿਘਲਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬੜਾ ਹੀ ਦੁਖਦਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਹਾਜ਼ਮਾਂ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਖਾਂਸੀ ਅਤੇ ਜ਼ੁਕਾਮ ਆਦਿਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਉਤਪੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਕਸਰ ਬਲਗਮੀ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਸ਼ਕਾਇਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਣ ਲਈ ਅੰਦਰ

ਦੀ ਸਫਾਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਵਾਤ ਦਾ ਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਬਰਸਾਤ ਦੀ ਰੁੱਤ ਦੇ ਆਉਂਦਿਆਂ ਹੀ ਇਸਦਾ ਅਰੋਗਤਾ ਪੁਰ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੁਖ਼ਾਰ ਆਦਿਕ ਰੋਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਰਸਾਤ ਵਿਚ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਗਰਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਵਰਤਨ ਨਾਲ ਪਿੱਤ (ਗਰਮੀ) ਅਕੱਠੀ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਰੁੱਤ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਸਫਰਾ (ਪਿੱਤ) ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਤੋਂ ਭੀ ਸ਼ਕਾਇਤ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਅੱਵਲ ਤਾਂ ਨਿੱਤ ਨਿਰਬਾਹ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੀ ਅਜੇਹੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਦੋਸ਼ ਨੂੰ ਸ੍ਰੀਰ ਵਿਚ ਵਧਾ ਘਟਾ ਨਾਂ ਸੱਕਣ ਅਰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰ ਮਾਦਾ ਸ੍ਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਕੱਠਾ ਹੀ ਨਾਂ ਹੋਣ ਦੇਣ ਤੇ ਨਾਂ ਸ੍ਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਰੋਗ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣਾ ਪਵੇ। ਅਸੀ ਅਰੋਗਤਾ ਦੇ ਨਿਯਮ ਤੋਂ ਘਟ ਵਧ ਅਤੇ ਮੰਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਜ਼ਹਿਰ ਮਾਦਾ ਅਕੱਠਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਅਕੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਸਾਨੂੰ ਮਲੂਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਓਹ ਅੰਤ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਾਸਤੇ ਅਜਿਹਾ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋ ਢੁਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਨੇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਦੀ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈਣ ਦਿੰਦਾ, ਹਰ ਇਕ ਰੋਗ ਦਾ ਮੂਲ ਕਾਰਨ ਇਹ ਜ਼ਹਿਰ ਮਾਦਾ ਹੀ

ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਰੋਜ਼ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਤਾਂਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧ ਕੇ ਜ਼ਰਰੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ ਬੜੇ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਰਿਹਾ ਕਰੀਏ ਅਰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਗ਼ੈਰ ਮਾਦੇ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਅਕੱਠਾ ਨਾਂ ਹੋਣ ਦੇਈਏ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਰੁੱਤ ਦੇ ਫਿਰਦਿਆਂ ਹੀ ਹਲਕੇ ਜਹੇ ਜੁਲਾਬ ਜਾਂ ਕੈ ਨਾਲ ਅੰਦਰਲੀ ਗਲਾਜ਼ਤ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰ ਛੱਡਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸੰਯੋਗ ਵਿਰੁੱਧ ਭੋਜਨ

ਕੇਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਕੇਹਾ ਗੁਣ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਖਾ ਲੈਣ ਪਿੱਛੋਂ ਕੇਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਕਿਸਤੋਂ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ? ਆਦਿਕ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਵੈਦਕ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ ਵਿਚ ਵਡ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਸੀ ਉਸ ਪ੍ਰਕਰਣ ਵਿਚੋਂ ਓਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਇਥੇ ਲਿਖਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਅਜ ਕੱਲ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਹੈ।

ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਕੱਠੇ ਨਹੀਂ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਪਚਣ ਪਿੱਛੋਂ ਮੱਛੀ ਭੀ ਮਿੱਠੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਭੀ ਮਿੱਠਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਦੋਵੇਂ ਭਾਰੀ ਹਨ। ਇਕ ਹੋਰ ਖਰਾਬੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮੱਛੀ ਗਰਮ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਠੰਢਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਗਰਮੀ ਸਰਦੀ ਦੇ ਵਿਰੋਧ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹ ਅਤੇ ਭਾਰੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਛੇਕਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ।

ਮੂਲੀ, ਬੋਮ, ਸੁਹਾਂਜਣਾ, ਤੁਲਸੀ, ਚਿੱਟੀ ਤੁਲਸੀ' ਬਨ ਤੁਲਸੀ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾ ਕੇ ਭੀ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰੋਂ ਦੁਧ ਪੀਣ ਨਾਲ ਮਨੁਖ ਦਾ ਲਹੂ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਕੋਹੜ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖਰਬੂਜ਼ੇ ਦੇ ਨਾਲ ਦੁਧ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਵਰਤਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਇਸ ਨਾਲ ਬੜੀ ਛੇਤੀ ਹੈਜ਼ਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹ।

ਬਾਥੂ ਦਾ ਸਾਗ ਅਤੇ ਪੱਕੇ ਹੋਏ ਕੁਲਫੇ ਦਾ ਸਾਗ ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਹਤ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਲ, ਰੰਗ, ਤੇਜ ਅਤੇ ਵੀਰਯ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਭਾਰੀ ੨ ਰੋਗ ਘੇਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਨਪੁੰਸਕਤਾ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਪੱਕੇ ਹੋਏ ਅਲੂਚੇ ਨੂੰ ਉੜਦਾਂ ਦੀ ਦਾਲ, ਪਾਣੀ, ਗੁੜ ਅਤੇ ਘੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਅੰਬ, ਬਿਜੌਰਾ ਨਿੰਬੂ, ਕਰੌਂਦਾ, ਕੇਲੇ ਦੀ ਫਲੀ, ਜੰਬੀਰੀ ਨਿੰਬੂ, ਬੇਰ, ਜਾਮਨਾਂ, ਕੈਥ, ਇਮਲੀ, ਅਖਰੋਟ, ਕਟਹਲ, ਨਰੇਲ, ਅਨਾਰ ਅਤੇ ਆਵਲਾ ਏਹ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਭੀ ਖਟੀ ਦੁਧ ਦੇ ਵਿਰੁਧ ਹਨ। ਮਤਲਬ ਇਹ ਕਿ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਕੇ ਛੇਤੀ ਹੀ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਕੰਗਣੀ, ਬਨ ਮੂੰਗ, ਮੋਠ, ਕੁਲਥੀ, ਉੜਦ, ਚੋਲਾਈ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਭੀ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਮੇਲ ਨਹੀਂ, ਤੇਲ ਵਿਚ ਭੁਜਿਆ ਹੋਇਆ ਪੋਹੀ ਦਾ ਸਾਗ ਦਸਤ ਲਾ

ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਸ਼ਹਤ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਨਾਂ ਕਿਸੇ ਗਰਮਾ ਗਰਮ ਚੀਜ਼ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ। ਮਤਲਬ ਇਹ ਕਿ ਸ਼ਹਤ ਨੂੰ ਗਰਮਾਈ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਮੇਹਨਤ ਕਰਨ ਦੇ ਪਿੱਛੋਂ ਭੀ ਸ਼ਹਤ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਅਜੇਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੋਰ ਤਾਂ ਕੀ ਮਨੁਖ ਦੀ ਮੌਤ ਤਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬਰਾਬਰ ਸ਼ਹਤ ਅਰ ਘੀ, ਸ਼ਹਤ ਅਤੇ ਮੀਂਹ ਦਾ ਪਾਣੀ, ਬਰਾਬਰ ਸ਼ਹਤ ਅਤੇ ਪੋਹਕਰ ਬੀਜ, ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਰੁਧ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਸ਼ਹਤ ਖਾ ਕੇ ਉਸਦੇ ਉੱਤੋਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਮੱਠ ਵਿਚ ਪਕਾਯਾ ਹੋਇਆ ਟੰਬੀਲਾ ਅਤੇ ਮਕੋ ਦਾ ਬੇਹਾ ਸਾਗ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਆਪਸ ਵਿਚ ਵਿਰੁਧ ਹਨ। ਵਿਰਧ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਸਦਾ ਦੂਰ ਰਹਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੇਹੜੇ ਲੋਕ ਬਿਨਾਂ ਜਾਣੇ ਬੁੱਝੇ ਦੇ ਵਿਰੁਧ ਭੋਜਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਓਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਨੇਕਾਂ ਰੋਗ ਚੰਬੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵਿਰੁਧ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਏਥੇ ਦੁਖ ਨਿਵਾਰਨ ਪੱਤ੍ਰ ਜਿਲਦ ੨ ਨੰਬਰ੭ ਦਾ ਇਹ ਸੰਖੇਪ ਲੇਖ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕਰਨਾ ਭੀ ਲਾਭਵੰਦ ਹੋਵੇਗਾ।

ਵਿਰੁਧ ਅਹਾਰ

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗਜ਼ਾਵਾਂ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਣ ਕਰਕੇ ਕਈ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਭਯਾਨਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਉਤਪੰਨ ਹੋ

ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ :—

੧–ਮੁਰਗ ਦਾ ਅੰਡਾ ਅਤੇ ਮਛਲੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਣ ਕਰਕੇ ਬਵਾਸੀਰ, ਸੂਲ (ਕੁਲੰਜ) ਦੀ ਦਰਦ, ਨਕਰਸ (ਪੈਰ ਦੀਆਂ ਦਰਦਾਂ) ਆਦਿਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹੋਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ੨–ਦਹੀਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖਰਬੂਜਾ। ੩–ਗਰਮ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਦਹੀਂ ਦਾ ਖਾਣਾ। ੪–ਸ਼ਹਿਦ ਦੇ ਨਾਲ ਬਰਾਬਰ ਵਜ਼ਨ ਦਾ ਘਿਓ। ੫–ਮਛਲੀ ਅਤੇ ਗੰਨੇ ਦੀ ਰਹੁ (ਰਸ)। ੬–ਹਦਵਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਪੁਦੀਨਾਂ। ੭–ਚਕੋਰ ਦੇ ਮਾਸ ਨਾਲ ਬਟੇਰਾ। ੮–ਕਿਸੇ ਤਰਾਂ ਦੇ ਮਾਸ ਦੇ ਨਾਲ ਦੁੱਧ। ੯–ਕੇਲੇ ਦੇ ਫਲ ਨਾਲ ਲੱਸੀ। ੧੦–ਅੰਗੂਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ਹਦ। ੧੧–ਮਛਲੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ਹਿਦ। ੧੨–ਖਿਚੜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਖੀਰ ੧੩–ਬੱਕਰੇ ਦੇ ਮਾਸ ਨਾਲ ਕਬੂਤਰ ਦਾ ਮਾਸ। ੧੪–ਮੁਰਗ ਦੇ ਮਾਸ ਨਾਲ ਮਲੀ। ੧੫–ਦੁੱਧ ਯਾ ਕਿਸੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਖੀਰ ਆਦਿਕ ਨਾਲ ਖਟਿਆਈ। ੧੬–ਦੋ ਹਕੀਮਾਂ ਦੀ ਇਕੱਠੀ ਦਵਾਈ। ੧੭–ਦੁਧ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਮੇਦੇ ਵਿਚ ਜਮਾਂ ਹੋਣ ਤੇ ਸਰਦ ਨਕਰਸ (ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਦਰਦ) ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਹੈ। ੧੮–ਕੇਲੇ ਦੇ ਨਾਲ ਛਾਛ (ਲੱਸੀ) ਪੀਣ ਕਰਕੇ ਮੇਦੇ ਦੀ ਦਰਦ ਅਰ ਹੈਜ਼ੇ ਦੇ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਹੈ। ੧੯–ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਪਨੀਰ ਦੇ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਣ ਤੇ ਦਰਦ ਕੁਲੰਜ (ਸੂਲ) ਦੇ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਹੈ। ੨੦–ਮਛਲੀ ਦੇ ਸਾਥ ਦੁਧ ਰਹੁ (ਗੰਨੇ ਦਾ ਰਸ) ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਦ ਵਰਤਨ ਕਰਕੇ ਫੁਲਬਹਿਰੀ, ਕੁਸ਼ਟ ਆਦਿਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਡਰ ਹੈ। ੨੧–ਮਾਸ ਦੇ ਪਿੱਛੋਂ ਦੁਧ ਪੀਣ ਕਰਕੇ ਖਿੰਮੂ

ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ੨੨–ਸਰ੍ਹੋਂ ਦੇ ਤੇਲ ਵਿਚ ਤਲਿਆ ਹੋਇਆ ਕਬੂਤਰ ਦਾ ਮਾਸ । ੨੩–ਕਹੇਂ ਦੇ ਬਰਤਨ ਵਿਚ ਪਿਆ ਹੋਇਆ ਦਸ ਦਿਨ ਯਾ ਇਸਤੋਂ ਬਹੁਤ ਚਿਰ ਦਾ ਘਿਓ। ੨੪–ਬਹੁਤ ਮਿਲੇ ਹੋਏ ਮਾਸ ਖਾਣ ਤੇ ਕੋੜ੍ਹ ਆਦਿਕ ਰੋਗ ੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ੨੫–ਮੂਲੀ, ਲਸਨ, ਸੁਹਾਂਜਨਾਂ, ਤੁਲਸੀ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਕੇ ਦੁਧ ਪੀਣ ਕਰਕੇ ਲਹੂ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ੨੬–ਅੰਬ, ਔਲੇ, ਅਲੂਚੇ, ਇੰਬਲੀ, ਜਾਮਨ, ਅਖਰੋਟ, ਨਾਰੀਅਲ ਆਦਿਕ ਫਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦੁਧ ਨਹੀਂ ਵਰਤਨਾ ਚਾਹੀਦਾ । ੨੭–ਸ਼ਹਦ ਦੇ ਪਿੱਛੋਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ । ੨੮–ਭੁਲਾਵੇ ਦੇ ਪਿੱਛੋਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ। ੨੯–ਮਕੋ, ਪੀਲਕ ਦਾ ਬੇਹਾ ਸਾਗ। ੩੦–ਬੇਹੀ ਚੀਜ਼ ਗਰਮ ਕੀਤੀ ਹੋਈ।।

ਇਤਯਾਦਿਕ ਉਪ੍ਰੋਕਤ 'ਸੰਯੋਗ ਵਿਰੁਧ' (ਮਿਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ) ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਵਰਤਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ। ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਿਲਾਕੇ ਵਰਤਣ ਕਰਕੇ ਅਜੀਰਣ, ਨਪੁੰਸਕਤਾ, ਨੇਤ੍ਰਾਂ ਦੀ ਜੋਤ ਦਾ ਨਾਸ਼, ਵਿਸਰਪ, ਜਲੋਦਰ ਫੋੜੇ, ਫਿਨਸੀਆਂ, ਪਾਗਲਪਨ, ਭਗੰਦਰ, ਮੂਰਛਾ, ਮਸਤੀ, ਅਫਾਰਾ, ਪਾਂਡੂ ਰੋਗ, ਕੁਸ਼ਟ, ਸੰਗ੍ਰਹਣੀ, ਦਸਤ, ਮਰੋੜ, ਗਲਾਨਿ, ਸ਼ੋਖ, ਸਿੱਲ, ਰਕਤ ਪਿੱਤ, ਜ੍ਵਰ, ਨਜ਼ਲਾ ਆਦਿਕ ਅਨੇਕ ਰੋਗ ਉਤਪੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਵਿਰੁਧ ਅਹਾਰ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੋਏ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਉਪਾਵ

ਸੰਯੋਗ ਵਿਰੁਧ (ਮਿਲੇ ਹੋਏ ਉਪ੍ਰੋਕਤ) ਅਹਾਰ ਤੋਂ

ਉਤਪੰਨ ਹੋਏ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਜੁਲਾਬ, ਉਲਟੀਆਂ ਆਦਿਕ ਦਾ ਲੈਣਾ ਉੱਤਮ ਹੈ। ਇਸੇਤਰਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਆਦਤ ਹੀ ਵਿਰੁਧ ਅਹਾਰ ਖਾਣ ਦੀ ਹੈ ਓਹਨਾਂ ਦੇ ਸੁਭਾਵ ਅਨੁਸਾਰ ਕੋਈ ਰੋਗ ਉਤਪੰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ. ਇਸਪਰ ਅਕਬਰ ਪਾਤਸ਼ਾਹ, ਬੀਰਬਲ ਅਰ ਜ਼ਿਮੀਂਦਾਰ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮਾਂਹ ਦੀਆਂ ਰੋਟੀਆਂ ਅਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਲੱਸੀ ਪੀਣ ਦੀ ਵਾਰਤਾ ਲਗ ਪਗ ਸਾਰੇ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਯਾਦ ਹੋਵੇਗੀ।

ਅੱਡਰ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੇ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ

ਕਈ ਇਕ ਖੁਰਾਕਾਂ ਛੇਤੀ ਹਜ਼ਮ (ਪਚਨ) ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਇਕ ਚਿਰ ਲਾਕੇ, ਏਸਵਾਸਤੇ ਓਹਨਾਂ ਲਈ ਜੋ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਰੀਤ ਪਚਾਕੇ ਹਾਜ਼ਮਾਂ ਠੀਕ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਰਥਾਤ ਜੀਵਨ ਦੇ ਦਿਨ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿਚ ਕੱਟਨ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਨਕਸ਼ਾ (ਜਿਸਤੋਂ ਨਿੱਤ ਦਿਹਾੜੇ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਦਾ ਵੇਲਾ ਮਲੂਮ ਹੋਂਦਾ ਹੈ) ਅਤੀ ਗੁਣਦਾਇਕ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਲੋਕੀ ਅਜਹੇ ਬੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਾਂ ਹੋਣ ਅਰ ਅਰੋਗਤਾ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹਾਜ਼ਮੇਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਦੇਖਕੇ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ, ਤਦ ਕਦੇ ਭੀ ਕੋਈ ਰੋਗ ਉਤਪੰਨ ਨਾਂ ਹੋਵੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਰੇ ਹੀ ਸਿਆਣਿਆਂ ਅਰ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰਾਂ ਦਾ ਮਤ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੋੜੀ ਹਾਜ਼ਮਾਂ ਠੀਕ ਰਹੇ ਤਦੋਂ

ਥੋੜੀ ਕੋਈ ਰੋਗ ਉਤਪੰਨ ਭੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਹਾਜ਼ਮੇਂ ਦੇ ਵਿਗੜਿਆਂ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਆਨ ਸਿਰ ਕੱਢਦੇ ਹਨ ਅਰ ਹਾਜ਼ਮੇਂ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋ ਗਿਆਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਹਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਨਕਸ਼ਾ ਦੋ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਕੇ ਲਿਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਸਾਂ ਕਈ ਇਕ ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਿਚ ਏਸ ਵੇਲੇ ਦਾ ਕੁਝ ਵਾਧਾ ਘਾਟਾ ਭੀ ਦੇਖਿਆ ਹੈ :—

ਤਾਜ਼ੀ ਰੋਟੀ ਦੇ ਪਚਨ ਦਾ ਵਕਤ ੩॥ ਘੰਟੇ, ਉੱਬਲੇ ਹੋਏ ਚਾਵਲ ੧॥ ਘੰਟਾ, ਅਰਾਰੋਟ ੧॥ ਘੰਟਾ, ਜੌਂ ੨ ਘੰਟੇ, ਦੁਧ ਤਾਜ਼ਾ ੨।, ਉਬਲਿਆ ਹੋਯਾ ਦੁਧ ੨, ਤਰੀ ਮਹਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ ੧।, ਤਰੀ ਛੋਲਿਆਂ ਦੀ ੧।, ਅੰਡਾ ਭੁੰਨਿਆਂ ਹੋਇਆ ੨।, ਅੰਡਾ ਉਬਲਿਆ ਹੋਇਆ ੧॥, ਅੰਡਾ ਕੱਚਾ ਤਾਜ਼ਾ ੨, ਹਲਵਾ ਕੜਾਹ (ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ) ੨, ਮੱਖਨ ੩, ਘੀ ੨॥, ਪਨੀਰ ੨॥, ਦਹੀਂ ੩॥, ਦਾਲ ਮੂੰਗੀ ਦੀ ਪਤਲੀ ਬਣੀਂ ਹੋਈ ੧॥, ਮੁਰੱਬਾ ਅੰਬ ਵਗੈਰਾ ੩।, ਚਟਨੀ ਵਗੈਰਾ ੪, ਚਾਹ ੪, ਗਾਜਰ ਕੱਚੀ ੪॥, ਗਾਜਰ ਦੀ ਭਾਜੀ ੩।, ਫੁਲ ਗੋਭੀ ੨, ਲੋਬੀਆ ੨॥, ਖੀਰਾ ੪॥, ਮਟਰ ੨॥, ਪਾਲਕ ੧॥, ਬੈਂਗਨ (ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਬਤਾਊਂ) ੨, ਬੰਦ ਗੋਭੀ ੧॥, ਖੁੰਬ ਤਾਜ਼ੀ ੧।, ਆਲੂ ਉੱਬਲੇ ਹੋਏ ੩॥, ਆਲੂ ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ ੨॥, ਸੁਹਾਂਜਣੇ ਦੀ ਫਲੀ ੪, ਪਿਆਜ਼ (ਗੰਢੇ) ੨, ਮੂਲੀ ਕੱਚੀ ੪, ਮੂਲੀ ਦੀ ਖੁਸ਼ਕ ਭਾਜੀ ੨॥, ਸ਼ਲਗਮ ਕੱਚੇ ੪, ਸ਼ਲਗਮ ਦੀ ਭਾਜੀ ੩॥, ਸੇਮ ਫਲੀ ੨॥, ਭਾਜੀ ਬਤਾਊਂ ੩॥, ਭੜਥਾ ਬਤਾਊਂ ੨, ਮਾਸ ਬੱਕਰੇ

ਦਾ ਤਰੀ ਵਾਲਾ ੨॥, ਮਾਸ ਸੁੱਕਾ ਭੁੰਨਿਆਂ ਹੋਇਆ ੩, ਮਾਸ ਛੇਲ ਦਾ ੩, ਮਾਸ ਹਿਰਨ ਦਾ ੧॥, ਮਾਸ ਮੁਰਗ ਦਾ ੩, ਮਾਸ ਜੰਗਲੀ ਮੁਰਗ ਦਾ ੨॥, ਮਾਸ ਤਿੱਤਰ ਦਾ ੨॥।, ਮਾਸ ਬੱਤਖ ਦਾ ੪, ਸ਼ਕਾਰ ੩, ਦਮਾਗ (ਬੱਕਰੇ ਦੀ ਸਿਰੀ) ੧॥, ਚਰਬੀ ੫॥, ਮਛਲੀ ੨ ਤੋਂ ੪, ਕਬੂਤਰ ੩।, ਪੇਰੂ ੪॥, ਖਰਗੋਸ਼ (ਸਹਿਆ) ੪, ਚਕੋਰ ੩, ਬਦਾਮ ੩, ਫ਼ਿੰਦਕ ੩॥।, ਕੇਲਾ ੧॥।, ਨਿੰਬ ੨॥।, ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ ੨, ਅਨਾਰ ੨॥।, ਖੁਰਮਾਨੀ ੩, ਅੰਜੀਰ ੩, ਚਲਗੋਜ਼ੇ ੩॥।, ਚਕੋਤਰਾ ੩।, ਸੰਗਤਰਾ ੨, ਫ਼ਾਲਸਾ ੨, ਆੜੂ ੨॥, ਜਾਮਣੂੰ ੨॥, ਆਲ ਬੁਖਾਰਾ ੨, ਸੇਬ ੨॥, ਅੰਗੂਰ ੩, ਖੁਸ਼ਕ ਅੰਗੂਰ ੩॥, ਖਰਬੂਜ਼ਾ ੩, ਨਾਰੰਗੀ ੨॥।, ਬੇਰ ੪ ਘੰਟੇ, ਕਿਸ ਮਿਸ ੨ ਘੰਟੇ, ਅਖ਼ਰੋਟ ੪ ਘੰਟੇ, ਅੰਬ ਦੀਆਂ ਅੱਡ ਅੱਡ ਕਿਸਮਾਂ ਅੱਡ ਅੱਡ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਹਜ਼ਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸਦੀ ਮਯਾਦ ੧॥ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ੪ ਘੰਟੇ ਤਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਫਲਾਂ ਦੇ ਸੇਵਨ

ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਪਿੱਛੋਂ ਅਰ ਐਵੇਂ ਭੀ ਫਲਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਘਟ ਸੇਵਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰ ਮਜ਼ੂਰੀ ਪੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਤਾਂ ਫਲਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਸਗੋਂ ਭੈੜਾ ਖਿਆਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਰ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਰੋਟੀ ਜਹੀ ਹੋਰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰਵਾਨ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਥੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ ਛਕਨ ਵਾਲੀ ਥਾਲੀ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਮੇਵੇ ਆਦਿਕ ਭੀ ਜ਼ਰੂਰੀ

ਰੱਖ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਹੋ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨਾਲੋਂ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ ਦਾ ਸੱਤਯਾਨਾਸ ਬੁਰੀ ਤਰਾਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਰੋਗਤਾ ਦੇ ਹੀ ਕਾਇਮ ਨਾਂ ਰਹਣ ਕਰਕੇ ਅਸੀ ਲੋਕ ਪ੍ਰਲੋਕ ਦੇ ਕੋਈ ਭੀ ਪੂਰੇ ਸਾਧਨ ਨਹੀਂ ਸਾਧ ਸਕਦੇ। ਜੇਕਰ ਲੋਕ ਮਾਸ ਦੇ ਬਦਲੇ ਫਲਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਣ, ਤਦ ਇਤਨੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਦੁਖਾਂ, ਹਕੀਮਾਂ ਦੇ ਤਰਲਿਆਂ, ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਖਰਚਾਂ ਅਰ ਰਾਤ ਦਿਨ ਦੇ ਹਾਵਿਆਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਬਚਾਉ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਲਾਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦਿਲ ਪ੍ਰਸੰਨ ਦਿਮਾਗ ਤਰੋ ਤਾਜ਼ਾ, ਹਾਜ਼ਮਾਂ ਬਲਵਾਨ ਅਰ ਸਰੀਰ ਪ੍ਰਸਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਖੂਨ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਤਾਕਤ ਵਿਚ ਕਾਇਮ ਰਹਿਕੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਬੱਸ ਖੂਨ ਦੇ ਸ਼ੁੱਧ ਅਰ ਬਲ਼ਵਾਨ ਹੋਕੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦੌਰਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਵੀਰਯ ਆਦਿਕ ਸਾਰੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਕਾਇਮ ਰਹ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੂਰ ਕਿਉਂ ਜਾਓ ਮੁਰਦਾ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਹੀ ਦੇਖ ਲਵੋ, ਕੇਵਲ ਲਹੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੋਰ ਸਭ ਕੁਝ ਜਿਉਂ ਕਾ ਤਿਉਂ ਬਣਿਆਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਸ ਏਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਾਨ ਅਤੇ ਲਹੂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਭੇਦ ਨਹੀਂ, ਸੋ ਲਹੂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਬਲ ਵਾਨ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਧ ਰੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਫਲਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੁਣਕਾਰ ਹੈ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਾਦ ਸੇਬ, ਕੇਲਾ ਅਰ ਸੰਗਤਰਾ ਖਾਣਾ ਬੜਾ ਹੀ ਗੁਣਕਾਰ ਹੈ। ਦੇਸ਼ ਭੇਦ ਕਰਕੇ ਕਈ ਥਾਈਂ ਏਸ ਵਿਚ

ਕੁਝ ਉਲਟ ਫੇਰ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ,ਜੈਸਾ ਕਿ ਕਸ਼ਮੀਰੀ ਲੋਗ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਸੇਬ ਦਾ ਖਾਣਾ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੇ, ਪਰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਇਸ ਸ਼ੱਕ ਦੀ ਬਨਾਵਟ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੀਹ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਨਿੱਤ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਅਰ ਅਨੇਕ ਸਿਆਣਿਆਂ ਦੀ ਸੰਮਤੀ ਉੱਪਰ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਤਰਕਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ

ਜਿਸਤਰਾਂ ਫਲਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਭੀ ਅਤੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਸਦਾ ਦਾਲ ਖਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਕਈ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਪੀੜਾਂ, ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਆਦਿਕ ਅਨੇਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਲਹੂ ਤਰੋਤਾਜ਼ਾ ਅਰ ਸਰੀਰ ਅਰੋਗਜ ਬਣਿਆਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜਲ ਦਾ ਸੇਵਨ

ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਭੀ ਅਤੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੋਂ ਤਕ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਜ਼ੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਹੀ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਹੜੇ ਲੋਗ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਭੀ ਲੈਮੋਨੇਡ ਜਾਂ ਸੋਡਾ ਵਾਟਰ ਵਗੈਰਾ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਓਹ ਆਪਣੀ ਅਰੋਗਜਤਾ ਨੂੰ ਆਪ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨਦਾ ਭਾਰਾ ਵਸੀਲਾ ਬਣਾਕੇ ਸਰੀਰਦੇ ਵੱਡੇਦੁਸ਼ਮਨ

ਆਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਜਲ ਦੇ ਵਰਤਨ ਦੀ ਮ੍ਰਯਾਦਾ ਆਯੁਰ ਵੇਦ ਵਿਚ ਇਸਤਰਾਂ ਲਿਖੀ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਜਲ ਪੀਣਾ ਜ਼ਹਿਰ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੈ, ਦਰਮਿਆਨ ਵਿਚ ਪੱਥ (ਹਿਤਕਾਰੀ) ਅਰ ਛੇਕੜ ਤੇ ਜਲ ਪੀਣਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਭਾਵ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਪਹਲੋਂ ਹੋਰ ਰਸਾਂ (ਜਲ ਆਦਿਕ) ਨਾਲ ਤ੍ਰਿਪਤ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਜੀਭ ਫੇਰ ਦੂਸਰੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਵਾਦ ਤੋਂ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਉਠਾ ਸਕਦੀ। ਇਸਦੇ ਵਿਚ ਵਿਚ ਥੋੜਾ ਜਲ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤਾ ਜਲ ਪੀਣ ਤੇ ਅਗਨੀ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਅੰਨ ਨਹੀਂ ਪਚਦਾ, ਅਰ ਬਿਲਕੁਲ ਜਲ ਨਾਂ ਪੀਣ ਕਰਕੇ ਅੰਨ ਗਿੱਲਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਪਚ ਸਕਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਅਗਨੀ ਦੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਨੂੰ ਥੋੜਾ ਜਲ ਠਹਰ ੨ ਕੇ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਫੇਰ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਜਲ ਪੀਤਾ ਹੋਇਆ ਅਗਨੀ ਨੂੰ ਮੰਦ ਅਰ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲਿੱਸਿਆਂ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਹੋਰ ਭੀ ਕਈ ਰੋਗ ਉਤਪੰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਵਿਚ ਜਲ ਪੀਤਾ ਹੋਇਆ ਜਠਰਾ ਅਗਨੀ ਨੂੰ ਬਲਵਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਜਲ ਪੀਤਾ ਹੋਇਆ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਭਰੇ ਤਾਜ਼ਾ ਅਤੇ ਮੋਟਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਹੀ "ਬਾਗ ਭੱਟ" ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ।

ਅਸਲ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੋੜੀ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਤ੍ਰੇਹ ਨਾਂ ਲੱਗੇ ਕਦੀ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਕਰਕੇ ਮੇਦਾ (ਆਮਾਸ਼ਯ) ਫੈਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਰ ਮੇਦੇ ਦੀ ਰਤੂਬਤ (ਤਰੀ ਨਮੀ) ਪਤਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਹਾਜ਼ਮਾਂ ਨਿਰਬਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪਾਣੀ ਸਦਾ ਜਿੱਥੋਂ ਤਕ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਜ਼ਾ (ਸੱਜਰਾ) ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਾਣੀ ਪੁਣਕੇ ਪੀਣ ਦੀ ਵਾਦੀ ਪਾਈ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਓਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਅਰੋਗ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪੂਰਾ ਨਿਰਮਲ ਹੋਵੇ, ਕਿਸੇ ਤਰਾਂ ਦਾ ਬੇ ਸਵਾਦ ਜਾਂ ਬਦਬੂਦਾਰ ਨਾਂ ਹੋਵੇ ਅਰ ਨਾਂ ਹੀ ਕੱਖ ਕਾਣ, ਗਾਹਰਾ ਅਥਵਾ ਕੀੜਿਆਂ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਸ ਪਾਣੀ ਵਿਚੋਂ ਠੀਕ ਸਵਾਦ ਨਾਂ ਆਵੇ ਓਹ ਕਦੀ ਨਾਂ ਪੀਓ। ਏਸੇ ਤਰਾਂ (੧) ਓਹ ਪਾਣੀ ਜੇਹੜਾ ਹੱਥ, ਮੂੰਹ, ਪੈਰ ਆਦਿਕ ਧੋਣ ਦੇ ਪਿੱਛੋਂ ਬਚਿਆ ਹੋਵੇ (੨) ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਦਾ ਜੂਠਾ ਹੋਵੇ, (੩) ਜਾਂ ਜਿੱਥੇ ਧੋਬੀ ਕੱਪੜੇ ਧੋਂਦੇ ਹੋਣ, (੪) ਜਾਂ ਜਿੱਥੋਂ ਕਸਾਈ ਆਦਿਕ ਵਰਤਦੇ ਹੋਣ, (੫) ਜੋ ਕਿਸੇ ਨਾਂ ਜਾਣੂੰ ਨੇ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ, (੬) ਖਾਰਾ, ਗੰਦਾ, ਬਦਬੂਦਾਰ, ਗਾਹਰਾ, ਖਾਰਾ, ਤਥਾ ਜਿਸ ਪਾਣੀ ਵਿਚੋਂ ਬੁਲਬਲੇ ਨਿਕਲ ਰਹੇ ਹੋਣ ਓਹ ਨਹੀਂ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਹਿਚਕੀ, ਅਫਾਰਾ, ਬਾਦੀ, ਬਲਗਮ ਦੇ ਰੋਗ, ਨਵਾਂ ਤਪ, ਖਾਂਸੀ, ਰੇਸ਼ਾ, ਦਮਾਂ, ਪੱਸਲੀ ਦੀ ਦਰਦ ਵਾਲੇ ਰੋਗੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਗੁਣਕਾਰ ਹੈ। ਏਸੇ ਤਰਾਂ ਸੋਜ਼ ਅਤੇ ਹੈਜ਼ੇ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਉਬਾਲਿਆ ਹੋਇਆ ਕੀਤਾ ਹੋਯਾ

ਪਾਣੀ ਦੇਣਾ ਗੁਣਕਾਰ ਹੈ, ਪਰ ਰਾਤ ਦਾ ਉਬਾਲਿਆ ਹੋਇਆ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਅਰ ਦਿਨ ਦਾ ਉਬਾਲਿਆ ਹੋਯਾ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਦੇਣਾ ਜ਼ਹਰ ਦਾ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਏਹ ਸੰਖੇਪ ਨਾਲ ਜਲ ਦੀ ਮਰਯਾਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਹਰ ਮਿਲੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ

ਜ਼ਹਰਾਂ ਵਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਸੋ ਭਾਵੇਂ ਜ਼ਹਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਨੂੰ ਅਸੀ ਅੱਗੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਨਿਰਣੇ ਵਿਚ ਵਿਖਾਂ ਦੇ ਬਿਆਨ ਵਿਚ ਹੀ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਾਂਗੇ, ਪਰ ਏਥੇ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਨਾਲ ਭੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਮਿਲੀ ਹੋਈ ਜ਼ਹਰ ਦਾ ਬਿਆਨ ਕਰ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਭਾਸਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਤੋਂ ਭਰੋਸਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਕਦੇ ਕੋਈ ਜਾਨ ਖਤਰੇ ਵਿਚੋਂ ਬਚ ਸਕੇ ਅਥਵਾ ਪਾਠਕ ਸੱਜਣ ਆਪਣੀ ਤਥਾ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਣ ਰਖਯਾ ਕਰ ਸੱਕਨ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣੂੰ ਹੋ ਜਾਵਨ । ਸ੍ਰੀ ਧਨੰਤਰ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ "ਸੁਸ਼੍ਰੁਤ ਸੰਹਿਤਾ" ਕਲਪ ਸਥਾਨ ਵਿਚ ਵਿਖ ਮਿਲੇ ਅੰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਸੰਖੇਪ ਨਾਲ ਇਸਤਰਾਂ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇਕਰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਾਮਿਗ੍ਰੀ ਵਿਚ ਜ਼ਹਰ ਮਿਲਿਆ ਹੋਵੇ ਤਦ ਉਸਦੇ ਖਾਣ ਤੇ ਮੱਖੀ ਅਤੇ ਕਾਂ ਖਾਂਦੇ ਸਾਰ ਓਥੇ ਹੀ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਜੇਕਰ ਓਹ ਭੋਜਨ ਅਗਨੀ ਵਿਚ ਪਾਈਏ ਤਦ ਅਗਨੀ ਇਕ ਵਾਰ ਹੀ ਚਟਰ ਪਟਰ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਏਸੇ ਤਰਾਂ ਅਗਨੀ ਵਿਚੋਂ ਮੋਰ ਦੇ ਕੰਠ ਦੇ ਸਮਾਨ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਜੋ ਸਹਾ-

ਰਿਆ ਲੀ ਜਾਵੇ ਅਜਿਹਾ ਤੇਜ਼ ਧੂੰਆਂ ਉੱਠਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਓਹ ਧੂੰਆਂ ਬਹੁਤੇ ਚਿਰ ਤਕ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਅਗਨੀ ਦੀ ਸਿਖਾ ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਉਠਦੀ ਹੈ ਅਰ ਉਸ ਸਿਖਾ ਦਾ ਰੰਗ ਚਕੋਰ ਦੀ ਅੱਖ ਦੀ ਤਰਾਂ ਰੰਗਤ ਦਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੀਵ ਜੀਵਕ (ਇਹ ਇਕ ਪੰਛੀ ਹੈ) ਇਸ ਜ਼ਹਰ ਵਾਲੇ ਅੰਨ ਨਾਲ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕੋਇਲ ਦੀ ਬਾਣੀ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਜ਼ਹਰੀਲੇ ਅੰਨ ਨੂੰ ਖਾ ਕੇ ਕੌਂਚ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮੋਰ ਮਸਤ ਹੋਕੇ ਨੱਚਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੋਤਾ ਅਤੇ ਮੈਨਾਂ ਰੋਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਹੰਸ ਅਤੇ ਬੱਤਖ ਬਹੁਤ ਬੋਲਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਭੌਰਾ ਗੁੰਜਾਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹਿਰਨ ਅਂਸੂ ਡੇਗਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬੰਦਰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਦਸਤ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਏਸੇ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਅਜਹੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰਪਾਟੀ ਸਿਆਣਿਆਂ ਨੇ ਪਾਈ ਹੋਈ ਹੈ, ਜਿਸਤੇ ਘਰ ਦੀ ਸੋਭਾ ਵਧਦੀ ਅਰ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦੀ ਰਖਯਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ,ਪਰ ਸਾਡੀ ਅਗਯਾਨਤਾ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਪਾਸਿਆਂ ਵਲੋਂ ਹੀ ਬੇ ਖਬਰ ਅਰ ਬੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਕੇ ਸਾਡੀ ਸੱਤਿਆ ਨਾਸ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਅਜੇਹੀ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ ਖੋਜ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਆਣਿਆਂ ਦਾ ਕੋਈ ਪ੍ਰਬੰਧ ਭੀ ਬੇਅਰਥ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀ ਸਗੋਂ ਅਜੇ-ਹੀਆਂ ਬਾਤਾਂ ਪਰ ਕਮੀਨੀ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਲੋਗ ਤੋਤੇ ਅਰ ਚਕੋਰ ਆਦਿਕ ਅਜੇ ਤਕ ਭੀ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ

ਇਤਨੀ ਵਿਚਾਰ ਭੀ ਨਹੀਂ ਜੋ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਦੋ ਗ੍ਰਾਹੀਆਂ ਪੰਛੀ ਨੂੰ ਪਾ ਕੇ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਕਰ ਦੇਖੀਏ। ਕੇਵਲ ਏਹੋ ਨਹੀਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਨੇ ਸੰਖੀਆ ਆਦਿਕ ਹੀ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇ, ਤਦ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰੀਖਜਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਨਹੀਂ! ਏਸਥੋਂ ਸਿਵਾਇ ਜੇ ਕਿਸੇ ਜ਼ਹਰੀਲੇ ਜਲ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ, ਤਦ ਭੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਏਸੇ ਤਰਾਂ ਹੀ ਪਲੇਗ ਦੇ ਕੀੜਿਆਂ ਵਾਲੇ ਜਲ ਤਥਾ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਖੇਦ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਲੇਖ ਨੂੰ ਪਾਠਕ ਸੱਜਣ ਠੀਕ ਪੜ੍ਹਨ ਯਾ ਵਿਚਾਰਨ ਦੀ ਖੇਚਲ ਕਰਨ ਯਾ ਨਾਂ ਕਰਨ। ਏਹ ਪੱਕ ਭਰੋਸਾ ਹੈ। ਸੱਜਨ ਜਨ ਅਜੇਹੀਆਂ ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਸਦਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਇਕੱਠ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਨ ਪੜ੍ਹਾਣ ਜਾਂ ਸਣਾਵਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਕੇ ਚੰਗਾ ਪਰ ਉਪਕਾਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅੱਗੇ ਸ੍ਰੀ ਧਨੰਤਰ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ "ਜ਼ਹਰ ਮਿਲੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਥਾਲੀ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਸਨ ਤੇ ਅੰਨ ਦੀ ਭਾਫ਼ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਉੱਠ ਕੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਨਾਲ ਹ੍ਰਿਦਯ ਵਿਚ ਪੀੜਾ, ਨੇਤ੍ਰਾਂ ਵਿਚ ਭ੍ਰਾਂਤੀ ਅਤੇ ਸਿਰ ਵਿਚ ਪੀੜ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਕੂਠ, ਹਿੰਗ, ਖਸ ਅਤੇ ਸ਼ਹਦ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੀਸਕੇ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਪਾਉਣਾ ਅਤੇ ਨਾਸਾਂ ਵਿਚ ਸੁੰਘਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਛਾਤੀ ਤੇ ਚੰਦਨ ਦਾ ਲੇਪ ਕਰਨਾ ਭੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਜਦ ਜ਼ਹਰ ਹੱਥਾਂ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਤਦ ਹਥੇਲੀ ਵਿਚ ਸੜਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਖੁਨ ਗਿਰ ਪੈਂਦੇ ਹਨ;

ਏਸ ਵਾਸਤੇ ਨਿਸੋਂਤ (ਤਿਰਵੀ), ਬੀਰ ਬਹੁਟੀ, ਚਿਲੇ ਅਤੇ ਨੀਲੇ ਕਮਲਾਂ ਦਾ ਲੇਪ ਸੁਖਦਾਇਕ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਜੇਹਾ ਹੋਣ ਤੇ ਭੀ ਅੰਨ੍ਹੇ ਵਾਹ ਜੋ ਓਸ ਅੰਨ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਕਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਦ ਓਹਨਾਂ ਦੀ ਜੇਹਵਾ ਪੱਥਰ ਜਹੀ ਆਕੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਰਸ ਦਾ ਗਜਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪੀੜ ਅਤੇ ਸੜਨ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਏਸੇ ਤਰਾਂ ਲਾਲਾਂ ਵਗਨੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦੇ ਸਾਰ ਹੀ ਚੰਦਨ, ਗਿਰੀ, ਬਾਦਾਮ, ਜ਼ਹਰ ਮੌਹਰੇ ਆਦਿਕ ਦਾ ਲੇਪ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਜ਼ਹਰੀਲਾ ਅੰਨ ਆਮਾਸ਼ਜ (ਮੇਅਦੇ) ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਦੋਂ ਮੂਰਛਾ, ਉਲਟੀਆਂ, ਅਤੀਸਾਰ, ਅਫਾਰਾ, ਦਾਹ, ਕਪਕਪੀ, ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਦਾ ਵਿਕ੍ਰਿਤ ਹੋ ਜਾਣਾ ਆਦਿਕ ਰੋਗ ਉਤਪੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦੇਸਾਰ ਹੀ ਉਲਟੀਆਂ ਕਰਵਾ ਦੇਣੀਆਂ ਅਰ ਘਿਓ ਦਾ ਉੱਪਰ ਥੱਲੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਲਾਉਣਾ ਅਤੀ ਲਾਭ-ਦਾਇਕ ਹੈ"।

ਬਾਘ ਭਟ ਸੰਹਿਤਾ ਸੂਤਰ ਸਥਾਨ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਵਿਖ ਮਿਲੇ ਚਾਵਲ ਪਤਲੇ ਜਹੇ ਤਾਰਾਂ ਵਾਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰਕੇ ਰਿਝਦੇ ਹਨ, ਤਾਜ਼ੇ ਰਿੱਝੇ ਹੋਏ ਭੀ ਬਹੇ ਭੱਤ ਦੀ ਤਰਾਂ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਥਾਲੀ ਵਿਚ ਪਾਇਆਂ ਮੋਰ ਦੇ ਕੰਠ ਦੀ ਤਰਾਂ ਲੀਕਾਂ ਜਹੀਆਂ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਭਾਫ ਤੇ ਭੀ ਉੱਪਰ ਲਿਖੇ ਜ਼ਹਰੀਲੇ ਅੰਨ ਦੀ ਭਾਫ ਜਹੇ ਔਗਣ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਥਾ ਤੇਲ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੂੰਦ ਪੈਣ ਤੇ

ਜਹੀ ਸ਼ਕਲ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਜੇਹੀ ਇਹਨਾਂ ਚੌਲਾਂ ਦੀ ਭਾਸਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ਹਰ ਦੇ ਮਿਲਨ ਕਰਕੇ ਹਰ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਭੋਜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਸਾਰ ਹੀ ਸੁਕ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਰ ਮੈਲੀ ਜਹੀ ਰਸਾ ਵਾਲੀਆਂ ਬਦਸ਼ਕਲ ਅਰ ਭੈੜੀ ਬੂ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਲੂਣ ਅਤੇ ਖੱਟੇ ਰਸਾਂ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਜ਼ਹਰ ਮਿਲਨ ਕਰਕੇ ਉਤਾਹਾਂ ਨੂੰ ਉਭਾਰ ਵਾਲੀਆਂ ਲੀਕਾਂ, ਖਿੰਡਾਉਪਣ ਤਾਰਾਂ ਅਰ ਬੁਲਬੁ- ਲਿਆਂ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜ਼ਹਰ ਮਿਲੇ ਸਾਗ ਭਾਜੀ ਆਦਿਕ ਖਿੰਡੇ ਜਹੇ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਬਦਬੂ- ਦਾਰ, ਸੜਾਹਦ ਵਾਲੇ ਬੇਰਸ ਅਰ ਕਰੂਪ ਜਹੇ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਹਰ ਮਿਲੇ ਮਾਸ ਦੀ ਤਰੀ ਵਿਚ ਨੀਲੀ- ਆਂ ਜਹੀਆਂ ਧਾਰੀਆਂ ਦਿੱਸਦੀਆਂ ਹਨ। ਜ਼ਹਰ ਮਿਲੇ ਦੁਧ ਵਿਚ ਤਾਂਬੇ ਦੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਧਾਰੀਆਂ, ਦਹੀਂ ਵਿਚ ਕਾਲੀ ਭਾਹ ਦੀਆਂ ਧਾਰੀਆਂ, ਲੱਸੀ (ਛਾਛ) ਵਿਚ ਪੀਲੀਆਂ ਧਾਰੀਆਂ ਅਰ ਘਿਓ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਤਰਾਂ ਧਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜ਼ਹਰ ਮਿਲੀ ਮਦਰਾ (ਸ਼ਰਾਬ) ਵਿਚ ਤਥਾ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਕਾਲੀਆਂ ਧਾਰੀਆਂ, ਸ਼ਹਦ ਵਿਚ ਹਰੀਆਂ ਅਰ ਤੇਲ ਵਿਚ ਥੋਹੜੇ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਧਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜ਼ਹਰ ਦਾ ਮੇਲ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਕੱਚੇ ਫਲ ਛੇਤੀ ਹੀ ਪਕ ਜਾਂਦੇ ਅਰ ਪੱਕੇ ਹੋਏ ਸੜਾਹਦ ਛੱਡ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਹਰ ਦੇ ਮਿਲਣਕਰਕੇ ਗਿੱਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਗਿਲਾਨੀ

ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਰ ਸੁੱਕੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਕੋਮਲ ਅਰ ਕਠਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸਪਰਸ਼ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਹਰ ਮਿਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜੇ ਅਸਲੀ ਚੀਨੀਂ ਦੇ ਬਰਤਨ ਵਿਚ ਪਾਏ ਜਾਣ, ਤਦ ਓਹ ਬਰਤਨ ਫੁੱਟ ਜਾਵੇਗਾ, ਸਾਧਾਰਨ ਚੀਨੀਂ ਦੇ ਬਰਤਨ ਵਿਚ ਪੈਣ ਕਰਕੇ ਬਰਤਨ ਮਲ਼ੀਨ ਜੈਸਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਚਿੱਪੀ ਵਿਚ ਜ਼ਹਰ ਦੇ ਮਿਲੇ ਪਦਾਰਥ ਪੈਣ ਕਰਕੇ ਬਰਤਨ (ਖੱਪਰ ਆਦਿਕ) ਫੁੱਟ ਜਾਵੇਗਾ। ਲੋਹੇ ਦੇ ਬਰਤਨ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਤਥਾ ਜਲ ਪਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿਚ ਜ਼ਹਰ ਦਾ ਅਸਰ ਘਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਤਾਂਬੇ ਦੇ ਬਰਤਨ ਵਿਚ ਜਲ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਜ਼ਹਰਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਘਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੋਨਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘਿਸਕੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਜ਼ਹਰ ਦਾ ਅਸਰ ਨਿਰਬਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸੇ ਵਿਚਾਰ ਪਰ ਹੀ ਅੱਜ ਤਕ ਜਦ ਕਦੇ ਕੋਈ ਬਾਲਕ ਕਿਸੇ ਮੁਰਦੇ ਨਾਲ ਛੋਹ ਜਾਵੇ ਅਰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਤੇ ਉਸ ਬਾਲਕ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਂ ਧੋਏ ਤਥਾ ਅਸ਼ਨਾਨ ਨਾਂ ਕਰਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇ, ਤਦ ਉਸਨੂੰ ਜਨਾ-ਨੀਆਂ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਸੋਨਾਂ ਧੋਕੇ ਪਿਲਾ ਦੇਂਦੀਆਂ ਅਰ ਮੰਨ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਹੁਣ ਇਹ ਸ਼ੁਧ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਭਾਵ ਇਹੋ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਮੁਰਦੇ ਨਾਲ ਛੋਹਣ ਤੇ ਗੰਦੀ ਹਵਾ ਦਾ ਅਸਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਪਰ ਸਾਡੀ ਮੂਰਖਤਾ ਤੇ ਇਹ ਇਕ ਛੋਕ ਚਾਲ ਹੀ

ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਰ ਇਸਤੋਂ ਪੂਰਾ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਉਠਾਇਆ ਜਾਂਦਾ।

ਭੋਜਨ ਅੰਤ ਕਰਮ

ਮ੍ਰਯਾਦਾ ਅਨੁਸਾਰ ਭੋਜਨ ਕਰਕੇ ਪਿੱਛੋਂ ਜਲ ਨਾਲ ਹੱਥ, ਮੁਖ ਧੋਣੇ ਪਿੱਛੋਂ ਕੁਰਲੇ ਕਰਨੇ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਦੰਦਾਂ ਵਿਚ ਅਟਕਿਆ ਹੋਇਆ ਅੰਨ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇ, ਜੇਕਰ ਕੁਰਲੇ ਕਰਨੇ ਕਰਕੇ ਭੀ ਦੰਦਾਂ ਵਿਚ ਅਟਕਿਆ ਅੰਨ ਨਾਂ ਨਿਕਲੇ ਤਦ ਉਸਨੂੰ ਤਿਨਕੇ ਆਦਿਕ ਨਾਲ ਨਿਕਾਲਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਦੰਦਾਂ ਵਿਚ ਅੰਨ ਆਦਕ ਦੇ ਅਟਕੇ ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਮੁਖ ਵਿਚ ਦੁਰਗੰਧੀ, ਦੰਦ ਵਿਰਲੇ, ਮਲੀਨ ਅਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਯਾਦ ਰਹੇ ਕਿ ਜੇਕਰ ਓਹ ਅਟਕਿਆ ਅੰਨ ਤਿਨਕੇ ਆਦਿਕ ਨਾਲ ਭੀ ਨਾਂ ਨਿਕਲੇ ਤਦ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਖੁਰਚਨਾ ਭੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ, ਇਸਤਰਾਂ ਭੀ ਦੰਦ ਵਿਰਲੇ ਤੇ ਰੋਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਓਹ ਅਟਕਿਆ ਅੰਨ ਆਦਿ ਆਪੇ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਯਾਦ ਰਹੇ ਕਿ ਦੁਧ, ਦਹੀਂ, ਗੰਨੇ ਦੇ ਪਦਾਰਥ (ਰਹੁ, ਰਹੁ ਦੀ ਖੀਰ ਆਦਿਕ) ਘਿਓ, ਪਾਨ ਪੱਤ੍ਰ ਅਰ ਫਲਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਦੇ ਪਿੱਛੋਂ ਜਲ ਦਾ ਪੀਣਾ ਤਾਂ ਇਕ ਪਾਸੇ ਰਿਹਾ ਕੁਰਲੀ ਭੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਭੋਜਨ ਦੇ ਪਿੱਛੋਂ ਇਲਾਚੀਆਂ, ਪਾਨ ਆਦਿਕ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਅਤੀ ਗੁਣਕਾਰ ਹੈ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਪਾਨ ਦੀ ਆਦਿਤ ਪੌਣੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਨਹੀਂ। ਭੋਜਨ ਦੇ ਪਿੱਛੋਂ